

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ



ГИМНАСТИКА ВА УНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ

фанидан

ўқув услубий мажмуа

Андижон – 2013

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**Z.M.BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**

“SPORT FANLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI” KAFEDRASI

**“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI”
FANIDAN**

O‘QUV - METODIK MAJMUA

Andijon – 2013

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi
№ _____

2011 yil
«__» _____

Vazirlikning 2011 yil "____"
_____dagi "____"-sonli buyrug'i
bilan tasdiqlangan

GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – gumanitar soxa
Ta'lim sohasi:	110000 – pedagogika
Ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik):	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2011

Fan dasturining shakli Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011 yil "____" _____dagi "____" -son majlis bayoni bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Sushko G.K. – «Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti»
kafedrasi katta o'qituvchisi

Nurmatov F A – «Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalar sporti»
kafedrası katta o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

Xo‘jaev F - TVPQTMOI, Amaliy fanlar kafedrası mudiri,
pedagogika fanlar nomzodi, professor

Malinina N. - Nizomiy nomidagi TDPU, “Jismoniy tarbiya
metodikasi va bolalar sporti” kafedrası biologiya
fanlar nomzodi, dotsent

Fanning o‘quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti
ilmiy-metodik kengashida tavsiya qilingan (20__ yil «__» ____dagi __-sonli
bayonnoma)

Kirish

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika kelib chiqish tarixi, rivojlanish
bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o‘yinlarning taxlili, ularni tashkil qilish va o‘tkazish
metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

O‘quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o‘qitishdan maqsad – talabalarda gimnastika fani bo‘yicha milliy sportchilarimiz,
ular bajarib kelayotgan sport turini tiklash, bolalarni vatanparvarlik ruxida tarbiyalash,
hayotning turli jabhalarida gimnastika vostalaridan samarali foydalanib o‘qitish va barkomal
avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Faning vazifasi - talabalarda gimnastika fanini o‘tkazish bo‘lajak mutaxassislarga
gimnastikani tashkil qilish, taxlil qilish, gimnastikani bolalarning yoshiga mos holda tanlash,
jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gimnastika mashg‘ulotini o‘tkazishga o‘rgatishdan iborat.

Fan bo‘yicha talabalarning bilimiga, ko‘nikma va malakasiga

qo'yiladigan talablar

«Gimnastika va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Gimnastikaning qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati.
- Gimnastika tushunchasini aniqlash.
- Gimnastika tasnifi (klassifikatsiyasi).
- Gimnastikani taxlil qilish.
- Gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish bilimlarga ega bo'lishi kerak;

Ko'nikma – talabalar gimnastika fanidan mashklarni tashkil qilish va o'tkazish jismoniy mashqlar hatti - harakatlarni bajarishni amalga oshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;

Malaka – gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish. Mashqlarni tanlash va tashkil etish. Mashg'ulot jarayoniga xabarlik qilish. Gimnastikada yuklamani boshqarish. Mashg'ulotni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizm shakliga keltirish malakasiga ega bo'lishi kerak;

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Gimnastika fani asosiy ixtisoslik fani xisoblanib 1-2 kurs 1,2,3-semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va giginasi, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va davolash gimnastikasi, anatomiya, odam fiziologiyasi, jismoniy tarbiya giginasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etadi.

Fanni ilm-fan va ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi ixtisosliklarni tayyorlashda gimnastika asosiy vosita xisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko'nikma – malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning gimnastika fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar

Qadimgi davrlarda gimnastika. Gimnastikada milliy tizimlarning paydo bo'lishi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lgan vatani.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi - yoshlari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati.

Gimnastik atamalar

Gimnastik atamalarning axamiyati. Atamalarning qo'llanilishi tartibi. Gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM

URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi. Vazifani URM yordamida hal qilish. Jism bilan jisimsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlar. O'quv muassasalarida URM o'tkazish usullari.

Gimnastika turlari

Gigienik gimnastika: uslubiy ahamiyati, vositasi vazifasi. Davolash gimnastikasi: vositasi, mashg'ulot shakli, vazifasi.

Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

Maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llanilishi. O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash. O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam ko'rsatishning axamiyati.

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

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar turli-xil gimnastika darsini tashkil qilish va o'tkazishni o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Saf mashqlari.
2. Yoyilish va yig'ilish.
3. Burilishlar.
4. Yelka qamari va qo'llar uchun mashqlar.
5. Oyoqlar uchun mashqlar.
6. Muvozanat mashqlar.
7. Muvozanat mashqlari.
8. Emaklab o'tish, olib o'tish.
9. Sakrashlar.
10. Umumiy – jismoniy tayyorgarlik.

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 qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni

tashkil qilish, hakamlilik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- mashqlar sxemasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Gimnastika vositalariga tavsif.
2. Ritmik gimnastika.
3. Shug'ullanuvchilar organizmga URM ta'siri.
4. Saf mashqlari.
5. Kichik, o'rta, katta va tayyorlov guruhlar bolalari uchun gimnastika narvonchasi oldida, ikki kishi bo'lib buyum bilan va buyumsiz URM majmuasini tuzishning taxminiy na'munasini tayyorlash.
6. Amaliy – kasbiy mashqlar.
7. Ruxiy tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar va ulardan katta va tayyorlov guruhi bolalari uchun mashqlar tanlash.
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini asoslari.
9. Gimnastikani rivojlantirish tarixi sharxi.
10. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olishdan ogohlantirish.
11. Bolalar bog'chasida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joyini tashkillashtirish.
12. Sakrashlar.

Asosiy harakatlar.

Kurs ishi, loyiha va chizma-hisoblar bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;
- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;
- mashqlar sxemasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Gimnastika sport pedagogikasi yo'nalish sifatida.
2. Gimnastika darsi jarayonida o'quvchilarni tashkillashtirishda guruhli metodidan foydalanishning ahamiyati.
3. Gimnastika darsi zichligini oshirish usullari.
4. 7-12 yoshli gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi.

Dasturning informatsion - uslubiy ta'minoti

Gimnastikani o'rgatish xamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, yechim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko'rsatish va boshqalardan foydalanishni o'rgatadi.

Elektron ta'lim resurslari

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu INTRANET. uz

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

Asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar

1. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2003 g
2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O‘z.Dav JTI, 2005 y
3. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
4. Osokina T.I. Fizicheskaya kultura v detskom sadu. - M., 1973 g
5. Ilina L.Yu. Fizkulturnye zanyatiya v starshix gruppax detskogo sada. “O‘qituvchi”, Tashkent, 1992 g

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Smolevskiy V.M. Gimnastika i metodika prepodavaniya. - M.: FiS, 1987 g
2. Врыкин А.Т. Gimnasticheskaya terminologiya. – M.: FiS, 1969 g
3. Shlemin A.M., Врыкин А.Т. Gimnastika: – Tashkent, o‘qituvchi, 1987 g (na uzb.yaz.).
4. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001 g
5. Yefimenko A.I., Yuldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
6. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o‘rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y
7. Журналы “Fizicheskaya kultura v shkole”. Moskva, 1991, 1992, 1993 gg
8. www.sport-athlet.com
9. www.gimnastik.ru/athletics

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yhatga olindi.

№ _____

201__ " __ " _____

“Tasdiqlayman”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor:

_____ t.f.n. dots. M. To'rayev

“ _____ ” _____ 2013 - yil

Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanidan

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: - 100000 – Gumanitar soha

Ta'lim sohasi: - 110000 – Pedagogika

Ta'lim yo'nalishi: - 5112000 -Jismoniy madaniyat

Andijon-2013

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

U.Valixonov – Sport fanlari va uni o`qitish metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi

Y.Mirzakarimov – Sport fanlari va uni o`qitish metodikasi kafedrası assistenti

Taqrizchilar:

S.Niyozov – p.f.n. Fiziologiya va sport sog`lomlashtirish
kafedrası mudiri

Zuxriddinov R. – ADU, “Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari”
kafedrası”kafedrası katta o`qituvchisi,
pedagogika fanlari nomzodi

Fanning ishchi o`quv dasturi “Sport fanlari va uni o`qitish metodikasi” kafedrasining 2013-yil
“27” avgustdagi “1” – son yig`ilshida muhokamadan o`tgan va fakultet kengashida muhokama
qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri: _____ Yuldashev S

Fanning ishchi o`quv dasturi Andijon davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
kengashining 2013 - yil 28 avgustdagi 1 – son majlisida muhokama etildi va ma'qullandi.

Fakultet kengashi raisi: _____ p.f.n. B.Nosirov

Kelishildi: O`quv uslubiy boshqarma boshlig'i: _____ dots. Q.Abdullayev

Kirish

Ushbu dastur gimnastikaning kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turlari, vositalari, tasnifi va tavsifi saf mashqlarining taxlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – yoshlarni jismonan sog'lom, baquvvat, vatan ximoyasiga, xayotga va mehnatga tayyorlash bilan bir qatorda talabalarda gimnastika fani haqida tasavvurlari kengaytirib, ularni hayotning turli jabhalarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkomol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanning vazifasi - talabalarda gimnastika fani bo'yicha malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, bo'lajak mutaxassislariga gimnastikani tashkil qilish, taxlil qilish, gimnastikani bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gimnastika mashg'ulotini o'tkazishga o'rgatishdan iborat.

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

«Gimnastika va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Gimnastikaning qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyati.
- Gimnastika tushunchasini aniqlash.
- Gimnastika tasnifi (klassifikatsiyasi).
- Gimnastikani taxlil qilish.
- Gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish bilimlariga ega bo'lishi kerak;

Ko'nikma – talabalar gimnastika fanidan mashqlarni tashkil qilish va o'tkazish jismoniy mashqlar hatti - harakatlarni bajarishni amalga oshirish ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;

Malaka – gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish: tayyorgarlik ko'rish, mashqlarni tanlash va tashkil etish. Mashg'ulot jarayoniga xabarlik qilish. Gimnastikada yuklamani boshqarish. Mashg'ulotni yakunlash va uni natijalarini aniqlash hamda avtomatizm shakliga keltirish malakasiga ega bo'lishi kerak;

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Gimnastika fani asosiy ixtisoslik fani xisoblanib 1-2 kurs 1,2,3-semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik maxorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va gignina, psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va davolash gimnastikasi, anatomiya, odam fiziologiyasi, jismoniy tarbiya gignenasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etadi.

Fanni ilm-fan va ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi ixtisosliklarni tayyorlashda gimnastika asosiy vosita xisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda harakat ko'nikma – malakalarini mustaxkamlashda yetakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarining gimnastika fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiiy konseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda,

albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, muloqot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar. Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blits-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fanini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel” elektron jadvallar dasturlaridan foydalaniladi. Ayrim mavzular bo'yicha talabalar bilimini baholash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmog'idagi rasmiy iqtisodiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so'z va iboralar asosida oraliq va yakuniy nazoratlar o'tkaziladi.

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi ” fanidan mashg'ulotlarning mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi:

№	Mavzular nomi	Ajratilgan soat					
		ja`mi	ma`ruza	amaliy	laborat.	seminar	mustaqil ta`lim
1-semestr							
1	Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar	16	4			4	8
2	Gimnastik atamalar	16	4			4	8
3	Saf mashqlari.	14		6			8
4	Arqonga tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash	14		6			8
5	Akrobatika: elkalarda, yahni elkalar orqali kerishib orqaga	18		10			8

	do`mbaloq oshish.						
6	Dastakli otda bajariladigan mashqlar	16		10			6
7	Halqada bajariladigan mashqlar	16		10			6
8	Turnikda bajariladigan mashqlar	16		10			6
9	Tayanib sakrash.	16		10			6
	Jami:	142	8	62		8	64
2-semestr							
1	Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM	16	4			4	8
2	Gimnastika turlari	16	4			4	8
3	Arqonga tirmashib chiqish	16		8			8
4	Dastakli ot: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar.	18		10			8
5	Brusya: maktab dasturidan elementlar.	18		10			8
6	Turnikda bajariladigan mashqlar	18		10			8
7	Halqada bajariladigan mashqlar	20		12			8
8	Akrobatika:orqaga va oldinga dumbaloq oshishlar, qo`llarga tayanib boshda tik tursin.	22		12			10
	Jami:	144	8	62		8	66
3-semestr							
1	Gimnastik mashqlarni o`rgatish metodikasi	20	6			8	6
2	Gimnastika mashqlar texnikasini o`rgatish, takomillashtirish va o`qitish uslubiyoti	86		42			44
	Jami:	106	6	42		8	50
	Umumiy jami	392	22	166		24	180

Asosiy qism Ma'ruza mashg'ulotlari Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar

Qadimgi davrlarda gimnastika. Gimnastikada milliy tizimlarning payda bo'lishi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lgan vatani.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi – yoshlari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits, so'rov, insert, dialogik, yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z- o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1, A2, A3, Q1, Q3.

Gimnastik atamalar

Gimnastik atamalarning ahamiyati. Atamalarning qo'llanilishi tartibi. Gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondashuv, qadamma-qadam metodi, namoyish etish, integrativ munozara, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat, blits so'rov.

Adabiyotlar: A6, Q5,

Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM

URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi. Vazifani URM yordamida hal qilish. Jism bilan jisimsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlar. O'quv muassasalarida umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov, insert, dialogik yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z- o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1,A2, A6, Q3. Q6.

Gimnastika turlari

Gigienik gimnastika: uslubiy ahamiyati, vositasi vazifasi. Davolash gimnastikasi: vositasi, mashg'ulot shakli, vazifasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondashuv, qadamma-qadam metodi, namoyish etish, integrativ munozara, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat, blits so'rov.

Adabiyotlar: A1,A6, A3,Q1,Q5.Q.6

Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

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

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov,insert ,dialogik yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1,A6, A3,Q1,Q5.Q.6

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining kalendar – tematik rejasi.

№	Ma'ruza mavzulari	soat
I bo`lim. Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar		
1.1	Qadimgi davrlarda gimnastika. Gimnastikada milliy tizimlarning paydo bo'lishi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lgan vatani.	2
1.2	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi – yoshlari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati.	2
II bo`lim. Gimnastik atamalar		
2.1	Terminologiyaning ahamiyati va unga qo'yiladigan talablar tushunarlilik,aniqlik,qisqalik.	2
2.2	Gimnastika terminologiyasining qoidalari terminlarni yasash usullari, terminlarni qo'llanish qoidalari.	2
III. bo`lim. Umumrivojlantiruvchi mashqlar		
3.1	URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi vazifani urm yordamida xal qilish.Jism va jismlarsiz bajariladigan mashqlarga tavsif.	2
3.2	Gimnastika o'rindig'ida gavadani to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar.	2
IV. bo`lim. Gimnastika turlari		
4.1	Sog'lomlashtiruvchi Asosiy, gigienik, atletik gimnastika sport gimnastikasi badii gimnastika sport akrobatikasi amaliy gimnastika	2
4.2	Amaliy gimnastika sport amaliy, ishlab chiqarish, xarbiy va davolash gimnastikasi	2
V. bo`lim. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi		
5.1	O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llanilishi.	2
5.2	O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash.	2
5.3	O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati.	2
Jami:		22

Amaliy mashg'ulotlar mavzulari

Saf mashqlari.

Saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, xarakatda burilishlar, xarakatda burilishlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Arqonga tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Akrobatika: elkalarda, yahni elkalar orqali kerishib orqaga do'mbaloq oshish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Dastakli ot bajariladigan mashqlar

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Halqa bajariladigan mashqlar

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Turnik bajariladigan mashqlar

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir. Insert,

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Tayanib sakrash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Arqonga tirmashib chiqish

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir. Insert,

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Dastakli ot: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Brusya: maktab dasturidan elementlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.

Adabiyotlar: A1,A3,A5, Q3,Q6

Turnikda bajariladigan mashqlar

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari : klaster, bumerang, zanjir, torozi, yechim daraxti.

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Halqada bajariladigan mashqlar

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Akrobatika: orqaga va oldinga dumbaloq oshishlar, qo'llarga tayanib boshda tik tursin.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.

Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

Gimnastika mashqlar texnikasini o'rgatish, takomillashtirish va o'qitish uslubiyoti
Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: keys metodi, klaster, bumerang, Zanjir.
Adabiyotlar: A3,Q3,Q4

**“Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” fani bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlarining
_kalendar tematik rejasi**

№	Amaliy mashg‘ulot mavzulari	Soatlar
	I-bo‘lim Saf mashqlari	
1.1	Saf usullari	2
1.2	Saflanish va qayta saflanish	2
1.3	Joydan joyga ko‘chishlar	2
	II-bo‘lim Arqonga tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash	
2.1	Oddiy chiqish usuli	2
2.2	Uch usulda chiqish	2
2.3	Burchak bilan chiqish	2
	III-bo‘lim Akrobatika: elkalarda, yahni elkalar orqali kerishib orqaga do‘mbaloq oshish.	
3.1	Elkalarda	2
3.2	Yahni elkalar orqali	2
3.3	Boshda tik turish	2
3.4	Kurakda tik turish	2
3.5	Buyumlar ustida dumbaloq oshish	2
	IV-bo‘lim. Dastakli otda bajariladigan mashqlar	
4.1	Tayanib o‘ng va chap tomonlarga oddiy aylanish	2
4.2	Tayanib o‘ng oyoqni olib o‘tib tushishni bajarish	2
4.3	Tayanib oyoqlarni navbat bilan siltab tushish	2
4.4	Oyoqlarni siltab tebrangan xolda qo‘llarni orasidan olib o‘tish	2
4.5	Oyoqlarni tebrangan xolda qo‘llarni orasidan oqni olib o‘tib tushish	2
	V-bo‘lim. Halqada bajariladigan mashqlar	
5.1	Osilish tebranish tushish mashqlari	2
5.2	Tebranish oldinga ko‘tarilish tushish	2
5.3	Osilish tebranish oyoqni juft qilib ko‘tarilish tushish	2
5.4	Oldinga tebranib orqaga tushish	2
5.5	Tebranib ko‘tarilib burchak ushlash tebranib tushish	2
	VI-bo‘lim. Turnikda bajariladigan mashqlar	
6.1	Osilish va tortilish tushish	2
6.2	Tortilib yuqoriga ko‘tarilish	2
6.3	Osilib burchak ushlab tortilish	2
6.4	Burchak bilan tortilib ko‘tarilib o‘ng yoki chap oyoqni olib o‘tish	2
6.5	Yuqori tayanchga ko‘tarilib o‘ng oyoqni olib o‘tib orqaga yotib turish	2
	VII.bo‘lim. Tayanib sakrash.	
7.1	Oddiy skameykadan sakrashlar	2
7.2	Mostik yordamida xarini ustidan yonga sakrash	2
7.3	Kondan yonmachasiga, uzunasiga tayanib sakrash	2
7.4	Qo‘llarni orasidan oyoqlarni olib o‘tib tayanib sakrash	2
7.5	Mashqni to‘liq yugurgan xolatda ijro etish	2
	VIII.bo‘lim Arqonga tirmashib chiqish	
8.1	Oddiy chiqish usuli	2
8.2	Uch usulda chiqish	2
8.3	Burchak bilan chiqish	2
8.4	Oyoq yordamisiz qo‘l bilan chiqish	2
	IX.bo‘lim. Dastakli ot: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar.	
9.1	Tayanib o‘ng va chap tomonlarga oddiy aylanish	2

9.2	Tayanib o'ng oyoqni olib o'tib tushishni bajarish	2
9.3	Tayanib oyoqlarni navbat bilan siltab tushish	2
9.4	Oyoqlarni siltab tebrangan xolda qo'llarni orasidan olib o'tish	2
9.5	Oyoqlarni tebrangan xolda qo'llarni orasidan oqni olib o'tib tushish	2
	X.bo'lim. Brusya: maktab dasturidan elementlar.	
10.1	Tayanib yurishlar, tayanib sakrab yurishlar	
10.2	Tebranish, tebranib orqaga tushish	
10.3	Chig'anoqqa tayanib tebranish va yuqori tayanchga ko'tarish	
10.4	Tayanib tebranish yuqoriga ko'tarish va 90 ⁰ burchak ushlash.	
10.5	90 ⁰ burchak ushlab oyoqni kerib dam olish	
	XI.bo'lim. Turnikda bajariladigan mashqlar	
11.1	Osilish va tortilish tushish	
11.2	Tortilib yuqoriga ko'tarilish	
11.3	Osilib burchak ushlab tortilish	
11.4	Burchak bilan tortilib ko'tarilib o'ng yoki chap oyoqni olib o'tish	
11.5	Yuqori tayanchga ko'tarilib o'ng oyoqni olib o'tib orqaga yotib turish	
	XII.bo'lim. Halqada bajariladigan mashqlar	
12.1	Osilish tebranish tushish mashqlari	
12.2	Tebranish oldinga ko'tarilish tushish	
12.3	Osilish tebranish oyoqni juft qilib ko'tarilish tushish	
12.4	Oldinga tebranib orqaga tushish	
12.5	Tebranib ko'tarilib burchak ushlash tebranib tushish	
12.6	Tebranib sakrab tushish	

	XIII.bo'lim. Akrobatika: orqaga va oldinga dumbaloq oshishlar, qo'llarga tayanib boshda tik tursin.	
13.1	Elkalarda	
13.2	Yahni elkalar orqali	
13.3	Boshda tik turish	
13.4	Kurakda tik turish	
13.5	Buyumlar ustida dumbaloq oshish	
13.6	Erkin mashqlar majmuasi	
	XIV.bo'lim. Gimnastika mashqlar texnikasini o'rgatish, takomillashtirish va o'qitish uslubiyoti	
14.1	Brusda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.2	Turnikda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.3	Halqada mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.4	Tayanib sakrash mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.5	Akrobatika mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.6	Dastakli otda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.7	Brusda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.8	Turnikda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.9	Halqada mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.10	Tayanib sakrash mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.11	Akrobatika mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.12	Dastakli otda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.13	Brusda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.14	Turnikda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.15	Halqada mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.16	Tayanib sakrash mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.17	Akrobatika mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2

14.18	Dastakli otda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.19	Brusda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.20	Turnikda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.21	Halqada mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.22	Tayanib sakrash mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.23	Akrobatika mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
14.24	Dastakli otda mashqlarni mustaxkamlash va takomillashtirish	2
	JAMI:	166

Seminar mashg'ulotlari

Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar

Qadimgi davrlarda gimnastika. Gimnastikada milliy tizimlarning payda bo'lishi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lgan vatani.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi – yoshlari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits, so'rov, insert, dialogik, yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1, A2, A3, Q1, Q3.

Gimnastik atamalar

Gimnastik atamalarning axamiyati. Atamalarning qo'llanilishi tartibi. Gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondashuv, qadamma-qadam metodi, namoyish etish, integrativ munozara, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat, blits so'rov.

Adabiyotlar: A6, Q5,

Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM

URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi. Vazifani URM yordamida hal qilish. Jism bilan jisimsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdek gimnastika narvonchasida, gimnastika o'rindig'ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlar. O'quv muassasalarida umumrivojlantiruvchi mashqlar o'tkazish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov, insert, dialogik yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1, A2, A6, Q3. Q6.

Gimnastika turlari

Gigienik gimnastika: uslubiy ahamiyati, vositasi vazifasi. Davolash gimnastikasi: vositasi, mashg'ulot shakli, vazifasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: dialogik yondashuv, qadamma-qadam metodi, namoyish etish, integrativ munozara, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat, blits so'rov.

Adabiyotlar: A1, A6, A3, Q1, Q5. Q.6

Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

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

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: blits so'rov, insert, dialogik yondashuv, namoyish etish, integrativ munozara, muammoli ta'lim, juftlikda ishlash, o'z-o'zini nazorat.

Adabiyotlar: A1, A6, A3, Q1, Q5, Q.6

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha seminar mashg'ulotlarining kalendar – tematik rejasi.

№	Seminar mavzulari	soat
I bo'lim. Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar		
1.1	Qadimgi davrlarda gimnastika. Gimnastikada milliy tizimlarning paydo bo'lishi. Bu tizimning o'ziga xos xususiyatlari va paydo bo'lgan vatani.	2
1.2	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi – yoshlari uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati.	2
II bo'lim. Gimnastik atamalar		
2.1	Terminologiyaning ahamiyati va unga qo'yiladigan talablar tushunarlilik, aniqlik, qisqalik.	2
2.2	Gimnastika terminologiyasining qoidalari terminlarni yasash usullari, terminlarni qo'llanish qoidalari.	2
III. bo'lim. Umumrivojlantiruvchi mashqlar		
3.1	URM tavsiyasi va uning klassifikatsiyasi vazifani urm yordamida xal qilish. Jism va jismlarsiz bajariladigan mashqlarga tavsif.	2
3.2	Gimnastika o'rindig'ida gavdani to'g'ri shakllantirish uchun mashqlar.	2
IV. bo'lim. Gimnastika turlari		
4.1	Sog'lomlashtiruvchi Asosiy, gigienik, atletik gimnastika sport gimnastikasi badii gimnastika sport akrobatikasi amaliy gimnastika	2
4.2	Amaliy gimnastika sport amaliy, ishlab chiqarish, xarbiy va davolash gimnastikasi	2
V. bo'lim. Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi		
5.1	O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo'llanilishi.	2
5.2	O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash.	2
5.3	O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati.	2
5.4	O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati.	2
Jami:		24

Kurs ishi, loyiha va chizma-hisoblar bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;
- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;
- mashqlar sxemasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabani o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Gimnastika sport pedagogikasi yo'nalish sifatida.
2. Gimnastika darsi jarayonida o'quvchilarni tashkillashtirishda guruhli metodidan foydalanishning ahamiyati.
3. Gimnastika darsi zichligini oshirish usullari.
4. 7-12 yoshli gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi.

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanidan mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha talabani mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, misol va masalalar yechadilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uyga vazifa sifatida berilgan misol va masalalarni yechadi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uy vazifalarini bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

“gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini hamrab olgan va quyidagi 20 ta katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va xajmi.

№	Ishchi o'quv dasturining mustaqil talimiga mavzulari.	Mustaqil talimga oid topshiriq va tavsiyalar.	Bajarilish muddati	Xajmi soatda
1-semestr				
1	Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriq-larni bajarish.	2-3-4 haftalar	8
2	Gimnastika atamalar. Gimnastika vositalariga tavsif	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriq-larni bajarish.	5-6 haftalar	8
3	Saf mashqlari. Ritmik gimnastika	Saf mashqlari, Ritmik gimnastika mashqlarini bajarish	7-8 xaftalar	8
4	Yoyilish va yig'ilish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini asoslari	Yoyilish va yig'ilish mashqlarini bajarish, Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini asoslarini o'rganish	9-10 Haftalar	8
5	Burilishlar. Ruxiy tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar va ulardan katta va tayyorlov	Burilishlarni mustaqil bajarish, Ruxiy tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlar va ulardan katta va	11-12-13 haftalar	8

	guruhi bolalari uchun mashqlar tanlash	tayyorlov guruhi bolalari uchun mashqlar tanlash		
6	Elka qamari va qo'llar uchun mashqlar. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olishdan ogoxlantirish.	Elka qamari va qo'llar uchun mashqlarini bajarish, Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olishdan ogoxlantirish.	14-15-16 haftalar	10
7	Brusyada bajariladigan mashqlar	Brusyada bajariladigan mashqlarini o'rganish	17-18-19 haftalar	14
Jami				64
2-semestr				
1	Umumrivojlantiruvchi mashqlar URM	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriq-larni bajarish	2-3-4 xaftalar	8
2	Gimnastika turlari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriq-larni bajarish	5-6-7 xaftalar	8
3	Oyoqlar uchun mashqlar. Kichik, o'rta, katta va tayyorlov guruhleri bolalari uchun gimnastika narvonchasi oldida, ikki kishi bo'lib buyum bilan va buyumsiz URM majmuasini tuzishning taxminiy na'munasini tayyorlash.	Oyoqlar uchun mashqlarini o'rganish. Kichik, o'rta, katta va tayyorlov guruhleri bolalari uchun gimnastika narvonchasi oldida, ikki kishi bo'lib buyum bilan va buyumsiz URM majmuasini tuzishning taxminiy na'munasini tayyorlash.	8-9-10 xaftalar	8
4	Muvozanat mashqlari. Bolalar bog'chasida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joyini tashkillashtirish	Muvozanat mashqlarini bajarish, Bolalar bog'chasida gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joyini tashkillashtirish	11-12-13 xaftalar	10
5	Turnikda bajariladigan mashqlar	Turnikda bajariladigan mashqlarini o'rganish	14-15-16 xaftalar	16
6	Halqada bajariladigan mashqlar	Halqada bajariladigan mashqlarini o'rganish	17-18-19 xaftalar	16
Jami				66
3-semestr				
1	Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish	2-3 xaftalar	6
2	Umumiy – jismoniy tayyorgarlik. Amaliy – kasbiy mashqlar	Umumiy – jismoniy tayyorgarlik. Amaliy – kasbiy mashqlarini bajarish	4-5-6 haftalar	8
3	Emaklab o'tish, olib o'tish	Emaklab o'tish, olib o'tish mashqlarini o'rganish	7-8-9 haftalar	8
4	Sakrashlar. Asosiy harakatlar	Sakrashlar, asosiy harakatlarni bajartish	10-11-12-13-14 haftalar	14
5	Dastakli otda bajariladigan mashqlar	Dastakli otda bajariladigan mashqlarni o'rganish	15-16-17-18 haftalar	14
Jami:				50
Umumiy jami:				180

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Gimnastika vositalariga tavsif.
2. Ritmik gimnastika.
3. Shug‘ullanuvchilar organizmga URM ta’siri.
4. Saf mashqlari.
5. Kichik, o‘rta, katta va tayyorlov guruhlar bolalari uchun gimnastika narvonchasi oldida, ikki kishi bo‘lib buyum bilan va buyumsiz URM majmuasini tuzishning taxminiy na‘munasini tayyorlash.
6. Amaliy – kasbiy mashqlar.
7. Ruxiy tayyorlashga yo‘naltirilgan mashqlar va ulardan katta va tayyorlov guruhi bolalari uchun mashqlar tanlash.
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini asoslari.
9. Gimnastikani rivojlantirish tarixi sharxi.
10. Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olishdan ogoxlantirish.
11. Bolalar bog‘chasida gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish joyini tashkillashtirish.
12. Sakrashlar.
13. Asosiy harakatlar.

Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanining O‘quv yuklamasi

№	Mashg‘ulot turi	Ajratilgan soat			
		I-semestr	II-semestr	III-semestr	Jami
1	Ma’ruza	8	8	6	22
2	Amaliy	62	62	42	166
3	Seminar	8	8	8	24
4	Mustaqil ish	64	66	50	180
	Ja’mi	142	144	106	392

Reyting tizimi asosida baholash mezonlari 1-semestr

Soatlar			Joriy baxolash 35								Oraliqbaxolash 35						Yakuniy baxolash 30	
			amaliy				mustaqil ish				ma’ruza			mustaqil ish				
ma’ruza	amaliy	mustaqil ish	soni	bali	bali	Ja’mi	soni	bali	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Jami bali	bali	turi
8	62	64	2	12	13	25	2	5	5	10	1	25	25	1	10	10	30	yozma

2-semestr

Soatlar			Joriy baxolash 35								Oraliqbaxolash 35						Yakuniy baxolash 30	
			amaliy				mustaqil ish				ma’ruza			mustaqil ish				
ma’ruza	amaliy	mustaqil ish	soni	bali	bali	Ja’mi	soni	bali	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Jami bali	bali	turi
8	62	66	2	12	13	25	2	5	5	10	1	25	25	1	10	10	30	Og`zaki

3-semestr

Soatlar			Joriy baxolash 35								Oraliqbaxolash 35						Yakuniy baxolash 30	
			amaliy				mustaqil ish				ma’ruza			mustaqil ish				
ma’ruza	amaliy	mustaqil ish	soni	bali	bali	Ja’mi	soni	bali	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Ja’mi bali	soni	bali	Jami bali	bali	turi
6	42	50	2	12	13	25	2	5	5	10	1	25	25	1	10	10	30	yozma

NAZORAT TURLARINI O`TKAZISH TARTIBI

1. Joriy nazoratni o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi stadionda akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida gimnastikava uni o`qitish metodikasi fani bo`yicha quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- gimnastikafani bo`yicha uy vazifalarini tekshirish;
- amaliy mashg`ulotlarini tekshirish;
- gimnastikamashqlari va harakatlarini bajara olish darajasini aniqlash;
- jismoniy va texnik tayyorgarlikdan nazorat ishlarini o`tkazish;

2. Oraliq nazoratni o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi auditoriyada akademik guruxdagi barcha talabalar ishtirokida gimnastikava uni o`qitish metodikasi fanidan quyidagi shakllarda o`tkaziladi:

- kollokvium;
- og`zaki so`rov;
- test sinovlari o`tkazish;
- yozma ish;

3. Yakuniy nazorat o`tkazish tartibi

Ushbu nazorat turi auditoriyada akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanidan 1-semestrda yozma ish 2-semestrda og`zaki, va 3-semestrda yozma ish shakllarida o`tkaziladi.

“Gimnastika va uni o`qitish metodikasi” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

“Gimnastika va uni o`qitish metodikasi” fani bo`yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma`lumotlar fan bo`yicha birinchi mashg`ulotda talabalarga e`lon qilinadi.

Fan bo`yicha talabalarining bilim saviyasi va o`zlashtirish darajasining Davlat ta`lim standartlariga muvofiqligini ta`minlash uchun quyidagi nazorat turlari o`tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo`yicha bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg`ulotlarda og`zaki so`rov, test o`tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o`tkaziladi;

oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o`quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o`z ichiga olgan) bo`limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko`nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat ikki marta o`tkaziladi va shakli (yozma, og`zaki, test va hokazo) o`quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo`yicha nazariy bilim va amaliy ko`nikmalarni talabalar tomonidan o`zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan talabalarni ko`nikma va malakalarini baholash uchun 1-semestrda yozma ish 2-semestrda og`zaki, va 3-semestrda yozma ish shaklida o`tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o'tkaziladi.

Universitet rektorining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

« Gimnastika va uni o'qitish metodikasi » fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi maksimal 100 ballik tizimda baholanadi.

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Talabaning “Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fani bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi quyidagi mezonlar asosida baholanadi

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100 ball uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	A'lo	Gimnastika mashg'ulotida jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok etish; - gimnastikamashg'ulotida o'rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini a'lo darajada bajara olish; - o'qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy qobiliyat, texnik va taktik maxoratlarini nomoyon etib yuqori saviyada bajara olish;
71-85 ball uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Yaxshi	Gimnastika mashg'ulotda jismoniy harakatlarni bajarishda faol ishtirok etish; - gimnastika mashg'ulotida o'rganilayotgan harakatlar texnika va taktikasini namunali darajada bajara olish; - o'qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq erkin bajara olish;
55-70 ball uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim	Qoniqarli	gimnastikamashg'ulotida faol ishtirok etish; - gimnastikamashg'ulotida o'rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olish; - o'qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olish;
0-54 ball bilan talabaning bilim darajasi quyidagi holatlarda baholanadi	Qoniqarsiz	- gimnastikamashg'ulotida faol ishtirok etmaslik; - gimnastikamashg'ulotida o'rganilayotgan jismoniy harakatlar texnika va taktikasini talab darajasida bajara olmaslik o'qituvchi berayotgan vazifalarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq qoniqarli bajara olmaslik

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot Q}{100}$ bu yerda:

V - semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

Q - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball qisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy balli har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2-haftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda o'atnasha olmagan talabaga o'ayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar JN dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari		
		maks	1-JN	2-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot daftarlarining yuritilishi va holati	10	0-5	0-5
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10	0-5	0-5
3	Mashq elementlarini bajarib berish	15	0-7	0-8
Jami JN ballari		35	0-17	0-18

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari	
		maks	O'zgarish oraliqi
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'ligligi.	10	0-10
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarilishi va o'zlashtirish.	5	0-5
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	20	0-20
Jami ON ballari		35	0-35

Yakuniy nazorat 1-SEMESTRda yozma shaklida, 2-SEMESTRda ogʻzaki ish shaklida, 3-SEMESTRda yozma shaklida oʻtkazilishi belgilanganligi uchun u maksimal 30 ballik tizimda oʻtkaziladi.

Ushbu nazorat turlari auditoriyada akademik guruhning barcha talabalari ishtirokida Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi fanidan 1-SEMESTRda yozma shaklida, 2-SEMESTRda ogʻzaki ish shaklida, 3-SEMESTRda yozma shaklida boʻlib oʻtadi.

Yakuniy nazoratda “Yozma ish”larni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida amalga oshirilib, sinov 15 variantli usulda oʻtkaziladi. Har bir variant 3 ta nazariy savol va 2 ta amaliy topshiriqdan iborat. Nazariy savollar fan boʻyicha tayanch soʻz va iboralar asosida tuzilgan boʻlib, fanning barcha mavzularini oʻz ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar boʻyicha oʻzlashtirish koʻrsatkichi 0-6 ball oraligʻida baholanadi. Har bir amaliy topshiriq ham 0-6 ball oraligʻida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball toʻplashi mumkin.

Yozma sinov boʻyicha umumiy oʻzlashtirish koʻrsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qoʻyilgan oʻzlashtirish ballari qoʻshiladi va yigʻindi talabaning yakuniy nazorat boʻyicha oʻzlashtirish bali hisoblanadi.

Yakuniy nazoratda “ogʻzaki” sinovlarni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat “ogʻzaki” shaklida amalga oshirilib, sinov savol - javob usulda oʻtkaziladi. Har bir savol fanning turlari, vositalari, terminologiyasi va metodikasi va tayanch soʻz va iboralar asosida tuzilgan boʻlib, fanning barcha mavzularini oʻz ichiga qamrab olgan.

Talabalarga uchta savol beriladi, har bir berilgan toʻgʻri javoblar boʻyicha oʻzlashtirish koʻrsatkichi 0-10 ball oraligʻida baholanadi. Demak talaba maksimal 30 ball toʻplashi mumkin.

Javoblar boʻyicha oʻzlashtirish ballari yigʻindisining koʻrsatkichi talabaning yakuniy nazorat boʻyicha oʻzlashtirish bali hisoblanadi.

Dasturning informatsion - uslubiy taʼminoti

Gimnastikani oʻrgatish xamda oʻzlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, yechim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, koʻrgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan koʻrsatish va boshqalardan foydalanishni oʻrgatadi.

Elektron ta'lim resurslari

6. vzv.tdpu.uz
7. vzv.pedagog.uz
8. vzv.Ziyonet.uz
9. vzv.edu.uz
10. tdpu.INTRANET.uz

Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2003 g
2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.Dav JTI, 2005 y
3. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
4. Osokina T.I. Fizicheskaya kultura v detskom sadu. - M., 1973 g
5. Ilina L.Yu. Fizkulturnye zanyatiya v starshix gruppax detskogo sada. "O'qituvchi", Tashkent, 1992 g
- 6.Shlemin A.M., Bрыkin A.T. Gimnastika: – Tashkent, o'qituvchi, 1987

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Smolevskiy V.M. Gimnastika i metodika prepodavaniya. - M.: FiS,1987 g
2. Bрыkin A.T. Gimnasticheskaya terminologiya. – M.: FiS, 1969 g
3. Shlemin A.M., Bрыkin A.T. Gimnastika: – Tashkent, o'qituvchi, 1987 g
(na uzb.yaz.).
4. Malinina N.N. Gimnastika i metodika prepodavaniya. Tashkent, 2001 g
5. Yefimenko A.I., Yuldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
- 6.Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y
7. Журнал "Физическая культура в школе". Москва, 1991,1992,1993 гг
8. vzv.sport-athlet.com
9. vzv.gimnastik.ru/athletics

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
1-mavzu	Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar.
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg'ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta
Mashg'ulot shakli	Kirish-axborotli ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Qadimda gimnastikaning rivojlanish tarixi. 2. Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va fransuz). Rossiyada gimnastikani rivojlanishi. 3. O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarga Gimnastikaning rivojlanish tarixi. to'g'risida ma'lumotlar berish.	
Pedagogik vazifalar: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida tushuncha berish; • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida ma'lumotlar keltirish. • Sport turlari to'g'risida ma'lumotlar berish; • Amaliy – kasbiy turi rivojlanish tarixi.	O'quv faoliyati natijalari: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olish; • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi; • Sport turlari xaqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'lish; • Amaliy – kasbiy turi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, maket.
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabaning jonli muloqati).

1. «Gimnastikaning rivojlanish tarixi.» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar

1. Tayyorgar lik bosqichi	1.1 Mashg‘ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1- ilova). 1.2 Dars o‘tish rejasi. 1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavzuga kirish (15 daqiqqa)	Talabalarining o‘zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 Nima uchun gimnastika bilan shug‘ullanish kerak? 2.2 Gimnastika “atamaları” nimalarni nazarda tutadi? 2.3 “Gimnastika” so‘zida nima aks ettirilgan? 2.4 Qanday gimnastika turlarini bilasiz?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar..
3- bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqqa)	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo‘shimcha savollarni beradi. 3.1 Gimnastikani yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo‘ldi? (3,4-ilovalar). 3.2 Yevropa gimnastika tizimining farqlanish sabablari(5,6-ilovalar). 3.3 Milliy gimnastika tizimiga mos keluvchi vositalar asoslari. 3.4 Rossiya gimnastika tizimining xarakterli xususiyati. 3.5 O‘zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga bo‘lgan turtkilar. (7,8 -ilovalar).	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
4. Yakuniy bosqich (10 daqiqqa)	4.1 Nemes milliy gimnastikasining asoschisi kim hisoblanadi? 4.2 Shved gimnastikasi tizimining asoschilari. 4.3 Fransuz gimnastikasi tizimiga kim asos solgan? 4.4 Nechanchi yil xalqaro gimnastika federatsiyasi tashkil etilgan? BLITS savol javob o‘tkazadi (9,10- ilovalar).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Tema: Gimnastikaning rivojlanish tarixi Reja:

1. Qadimda gimnastikaning rivojlanish tarixi

2. Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va fransuz).

Rossiyada gimnastikani rivojlanishi .

3. O‘zbekistonda gimnastikani rivojlanishi

O‘quv mashg‘uloti maqsadi: Qadimda va hozirgi zamonda gimnastikaning
rivojlanish tarixi haqida tushunchalarni shakllantirish.

O‘quv faoliyati natijalari:

Qadimda gimnastikaning rivojlanishi bilan tanishtirish

Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va fransuz).

Rossiyada gimnastikani rivojlanishi bilan tanishtirish
O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi haqida malumot.

2-ilova

Yuqori ball – 100 ball.	ON va JN – 70 ball	YaN – 30 ball
86 – 100 = 5	mak. – 70 ball	
71 – 85 = 4	min. – 30 ball	
56 – 70 = 3		
Ma'ruza – 25 ballov	Amaliy mashg'ulotlar 25 – ball	
ON – 25 (test)	1. JN. – 25 ball amaliy	

ON m.t – 10 ball	JN m.t–10
«5» - 86	
«4» - 71	
«3» - 55	

3-ilova

Gimnastika qadimda va o'rta asrlarda.

Gimnastika sport turi va jismoniy tarbiya tizimining bir qismi tarzida Qadimgi Gretsiyada dunyoga keldi. Gomer, Aristotel va Platonlar gimnatika bilan doimiy shug'ullanish shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishi haqida aytib o'tishgan va o'zlaridan yozib qoldirishganlar. Shunindek bizga odatiy bo'lib qolgan gimnastikani umumrivojlantiruchi va maxsus mashqlar tarkibiga qadimgi greklar yugurish, suzish, kurash, boks hakmda otda (otda va aravada) yurish va sh.k. kiritishgan. Gimnastika so'zi qadimgi grek tilidan olingan bo'lib «gumnos» (yolong'och) degan manoni bildiradi: malumki qadimgi gretsiyada atletlar bellashuvlarga kiyimsiz qatnashishganlar.

4-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

1. Qadimgi Gretsiya.
2.
3.
4.
5.

Savol: Qadimgi Gretsiyada ilk ginastik mashqlar qanday bo'lgan?

5-ilova

Zamonaviy sport gimnastikasining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

XVIII asr oxir – XIX asr boshlarida Germaniyada asosini gimnastika tashkil qiladigan jismoniy tarbiya tizimi shakllana boshladi. F.L.Yan nemes gimnastikasi harakatining ko'zga ko'ringan asoschilaridan hisoblanadi. U gimnastikani aytarli darajada yangi mashqlar va jihozlar(turnik va brus) bilan boyitib zamonaviy gimnastika kurinishiga olib keldi. 1811 yilda Yan birinchi gimnastika maydonchasini ochdi(Berlin yaqinida), boradan besh yil o'tib esa, o'zining o'quvchisi Ye.Ayzelen bilan birgalikda «Nemets gimnastikasi» ni chop etdi. Bunda asosiy mashqlarni yozilish mazmuni va zaruriy metodik tavsiyalar ko'rsatilgan.

6-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

1. Gimnastika.
2. ---.
3. ----

4. ---.

5. ---

Savol: Sizning tushunchangizda gimnastika nima degani?

7-ilova

O'zbekiston terma jamoasi azolari xalqaro sport musobaqalarida muvoffaqiyatli ishtirok etishmoqda. Mustaqillik yillarida O'zbekistonlik gimnastla Olimpiya o'yinlarida qatnashib sovrinli o'rinlarni egallashmoqdalar. Respublikad badiiy gimnastika jadal rivojlanib bormoqda.

8-ilova

Sinkveyn tushunchalar hamda axborotlarni umumlashtirib uni tez, sifatli sitez va analiz qilish reflektori hisoblanadi. Misol:

a) 1. Musobaqa.

2. ----.

3. ----.

4. ----.

5. ----.

Savol: Sport gimnastikasi bo'yicha musobaqalarga ko'pkurashning qanday turlari kiritilgan?

9-ilova

1. Gimnastika qaerda paydo bo'ldi?
2. Gimnastikaning milliy tizimlar qachon tuzilgan?
3. Gimnastika tizimlari turini ayting?
4. O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanish asoslarini ayting?

10-ilova

1. Брыкин А.Т. Gimnastika. – M.: FiS, 1979.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – M.: FiS, 1991.
3. Menxin Yu.V., Volkov A.V. Nachala gimnastiki. – Kiev, 1980.

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
2-mavzu	Gimnastika atamaları.
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg'ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta
Mashg'ulot shakli	Kirish-axborotli ma'ruza
Ma'ruza rejasi	1. Atamalarning ahamiyati. 2. Atamalarga qo'yiladigan talablar.. 3. Gimnastik mashqlar atamasi.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarga Gimnastika atamaları to'g'risida ma'lumotlar berish.	
Pedagogik vazifalar: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida tushuncha berish; 1. . Atamalarning ahamiyati haqida tushunchalar beradi . 2. Gimnastika vositalari haqida	O'quv faoliyati natijalari: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olish; 1. Atamalarning ahamiyati haqida tushunchalarga ega bo'ladi. 2. Gimnastika vositalari haqida tushunchalarga ega bo'ladi.

tushunchalar beradi. 3. Gimnastik mashqlar atamasi mashq turlariga tavsif haqida tushunchalar beradi	3. Gimnastik mashqlar atamasi haqida tushunchalarga ega bo‘ladi. .
<i>Ta’lim berish usullari</i>	Ko‘rgazmali, ma’ruza, suhbat, Tarmoqlar
<i>Ta’lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta’lim berish vositalari</i>	O‘quv qo‘llanma, proektor, maket.
<i>Ta’lim berish sharoiti</i>	O‘TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og‘zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabanning jonli muloqati).

2.1. «Gimnastika atamalari..» ma’ruza mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
1. Tayyorgarlik bosqichi	1.1 Mashg‘ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1-ilova). 1.2 Dars o‘tish rejasi. 1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	Talabalarning o‘zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 "Atamalar" bilan umuman tanishmisizlar (2,3-ilova)? 2.2 Siz qanday qaraysiz nima uchun gimnastika atamalari kerak (4,5-ilova)? 2.3 Siz bilasizmi gimnastikada atamalar qanday yuzaga keladi?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar..

3-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo‘shimcha savollarni beradi. 3.1 Atamalar gimnastikada qanday ahamiyatga ega? 3.2 Nima uchun gimnastika atamalari qisqa, lunda va tushunarli bo‘lishi kerak (6,7-ilova)? 3.3 Diqqatni URM, akrobatika va jihozlarda bajariladigan mashqlar atamalariga qaratish.	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
4. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	Savol beradi: 4.1; Gimnastikadan talim berishda atamalarni qanday qullash to‘g‘ri hisoblanadi? 4.2Mustaqil ishlash uchun vazifa: gimnastik atamalarga qanday talablar qo‘yiladi? "KLAUSTER" va BLITS-savol javob o‘tkazadi. (8,9-ilova)	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1-ilova

Tema: Reja: Gimnastik atamalar 1. Atamalarning ahamiyati. 2. Atamalarga qo‘yiladigan talablar.. 3. Gimnastik mashqlar atamalari. <i>O‘quv mashg‘uloti maqsadi:</i> Gimnastika atamalari haqida to‘liq tushunchalarni shakllantirish. <i>O‘quv faoliyati natijalari:</i> . Gimnastika atamalari ahamiyati.haqida to‘liq tusavvur hosil qilish. . Atamalarga qo‘yiladigan talablar bilan tanishtirish . Gimnastik mashqlar atamalari bilan tanishtirish
--

2-ilova

U mshg‘ulot davomida o‘qituvchi bilan o‘quvchi o‘rtasidagi muloqatni yegillashtiradi, gimnastik mashqlarni adabiyotlardan yozishni yegillashtiradi va gimnastika mashqlarigi o‘rgatish jarayonini osonlashtiradi.

3-ilova

«Klaster»: 
--

4-ilova

Atamaoaga qo‘yiladigan talablar:

1. Oson tushunarli.
2. Aniqlik.
3. Qisqalik.

5-ilova

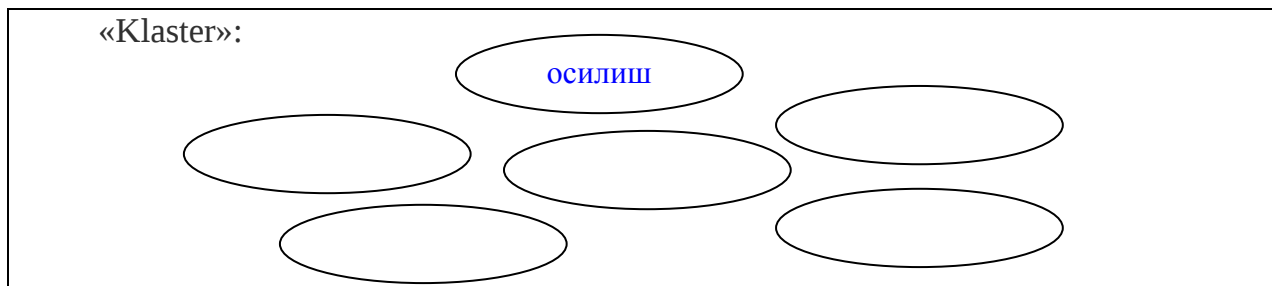
«Klaster»:



6-ilova

Atamalar: 1. Erkin mashqlar. 2. Akrobatik mashqlar. 3. Jihozlarda mashq bajarish.
--

7-ilova



8-ilova

1. Atamalarga qo'yiladigan talablar. 2. Mazkur atamalarga qo'yiladigan talablar. 3. Gimnastika mashqlari atamalari.

9-ilova

1. Minaev B.N., Shiyan B.M. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. 2. Врыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: FiS, 1969. 3. Petrov P.K. Metodika преподавания гимнастики в школе. – М., 2003.

**MAVZU:3 UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARGA XARAKTERISTIKA
MA'RUZA TA'LIM TEXNOLOGIYASI MODEL**

Mavzu 1	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida
----------------	--------------------------------------

Vaqt:2 soat	Talabalar soni: 60
O'quv mashg'ulotining shakli	Muammoli ma'ruza
O'quv mashg'ulotining rejasi	1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tavsifi 2. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatida umumrivojlantiruvchi mashqlar o'rni 3. Turli kontingentlarning mashg'ulotlarida URMni oqilona qo'llash. 4. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish
Annotatsiya – Umumrivojlantiruvchi mashqlar — <i>ko'proq ayrim bo'g'inlar, organizmning alohida bo'laklarida bajariladigan, yahni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va adl qomatni tarbiyalash uchun qo'llaliladigan mashqlardir</i>¹. Ular ayrim muskul gruppalariga, tana ahzolariga alohida, shuningdek, harakat tayanch apparatiga umumiy tahsir ko'rsatadi, xilma-xil harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elsmantar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan inson keyinchalik turmush tarzida o'zining harakat qoblliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tuzadi va undan maqsadli foydalanadi.	
<i>pedagogik vazifalar:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va mohiyatini tushuntirish Ta'lim tizimining islohotlari mazmunini, maqsadini tushuntirish, tahriflash Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va vazifalarini ochib berish Davlat ta'lim standartlari, unga qo'yiladigan talablar, ta'lim tizimining davlat ta'lim standartlari, ta'lim standartlarinig maqsadini bilish va tushunib yetish shakllarini ko'rsatish	<i>O'quv faoliyat natijalari:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va turlarinig asosiy xususiyatlarini, farqiy jihatlarini tushuntiradilar Uzluksiz ta'lim tizimi turlarini bog'liqlik jihatlarini tushuntiradilar, tahriflaydilar Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va xususiyatlarini aniq tasvirlab beradilar. Davlat ta'lim standartining maqsadini aniqlash,ta'lim standartlariga quyiladigan talablarni, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'limning talablarini, shakllari muammolarini ko'rsatib bera oladilar
Ta'lim usullari	Ma'ruza, muammoli usul, munozara, birgalikda o'qitish
Ta'limni shakllantirish shakli	Ommaviy, jamoali, guruhli
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kompyuter, ko'rgazmali qurollar,
Ta'lim berish sharoiti	Auditoriya, maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona

Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat savol-javob, muammoni yechish bo'yicha o'quv to'shirig'ini bajarish
------------------------	---

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (10 daqiqa)	1.1. Mavzuning nomi, maqsad va kutilayotgan natijalarni yetkazadi. Mashg'ulot muammoli ma'ruza shaklida borishini mahlum qiladi.	Tinglaydilar, yozib oladilar
2 – bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1.Talabalar bilimini faollashtirishda klaster tuzishni tashkillashtiradi (1-ilova) 2.2. Klasterda qayd etilmagan ta'lim shakllariga talabalar ehtiborini tortadi, buning uchun slayd (2-ilova) namoyish etadi. SHundan so'ng uzluksiz ta'lim turlari, shakllari, maqsad va vazifalari haqida kichik ma'ruza o'qiydi 2.3. Talabalarni 4 ta guruhlariga bo'ladi, taqdimot uchun qog'oz va markerlarni tarqatadi. Guruhlarga vazifalar beradi: talabalar, matnni (3- ilova) mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzishni to'shiradi. 2.5.Taqdimot boshlanganligini mahlum qiladi, guruhlar chiqishlarini boshqaradi, taqdimot yakunini qiladi, eng yaxshi chizmalarni daftarlarga chizdiradi, yakuniy xulosani bayon qiladi.	Uzluksiz ta'lim tizimiga klaster tuzadilar Talabalar slaydni ko'rib o'z kamchiliklarini tushunadilar Ma'ruzani tinglaydilar, daftarga qayd etib boradilar Talabalar, matnni mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzadilar. Guruh vakillari taqdimot qiladilar, yakuniy xulosani beradilar, daftarga yozadilar.
3- bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakun qiladi, qilingan ishlarni kelgusida kasbiy faoliyatlarida ahamiyatli ekanligiga talabalar ehtiborini qaratadi.	Tinglaydilar, to'shirqni yozadilar

1-ilova: **KLASTER**

Ushbu usul talabalarga erkin fikrlash, g'oyalar o'rtasidagi bog'liqliklarni o'rnatish, ularni guruhlariga ajratishga imkon beradi.

O'tkazish tartibi:

1- qadam-asosiy so'z yoki ga' kattaroq qog'oz yoki doska o'rtasiga yoziladi;

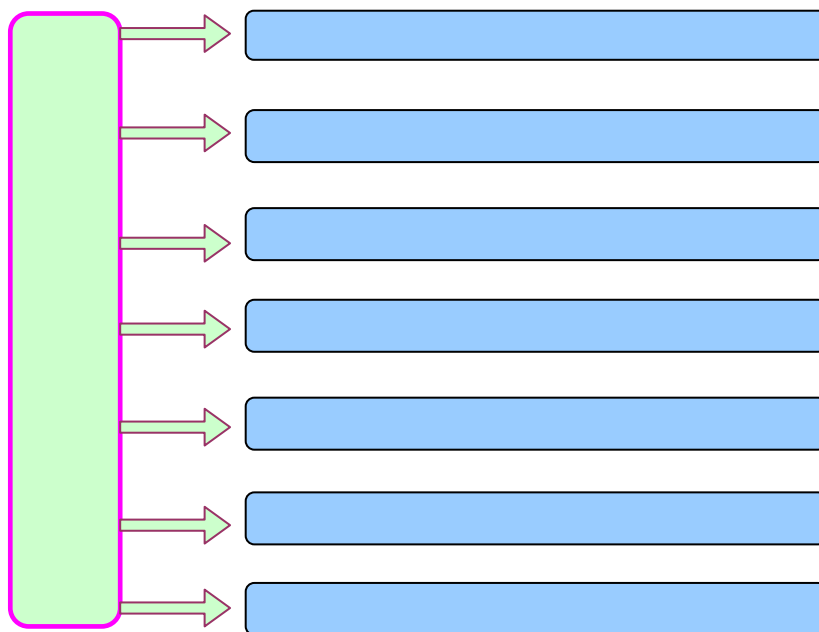
2- qadam- ushbu so'z talabalar ongida mahlum assotsiatsiyalarni shakllantiradi;

3- qadam- shakllangan assotsiatsiyalarni anglatuvchi bu so'zlar asosiy so'z atrofida yoziladi. Bunda ular o'rtasidagi bog'lanishlar aniqlanadi. Gimnastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) deb sog'lomlashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, organizmning funktsional holatini yaxshilash maqsadida bajariladigan, tana va uning qismlaridan shug'ullanuvchilar uchun qulay, texnik jihatdan uncha murakkab bo'lmagan oddiy harakatlariga aytiladi. qulayligi tufayli bu mashqlar salomatlik guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi, jismoniy tarbiya darslarida-bog'chalar, maktab, kasb-xunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarida keng qo'llaniladi. URM majmualaridan ertalabki badantariyada (radio va televidenie orqali beriladigan mashqlar shu jumlagi kiradi), asosiy, ritmik va ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotlarini o'tkazishda foydalaniladi.

SAVOLLAR

ILOVA-1

1.



Baholash varaqasi

Guruhlar	Baholash ko'rsatkichlari			
	Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				
4				
5				
6				

MA'RUZA 4. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING KLASSIFIKATSIYASI
MA'RUZA TA'LIM TEXNOLOGIYASI MODELI

Mavzu 4	Gimnastika atamallari
Vaqt:2 soat	Talabalar soni: 60
O'quv mashg'ulotining shakli	Muammoli ma'ruza
O'quv mashg'ulotining rejasi	1.Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar; 2.Bo'yin va gavda uchun mashqlari; 3.Oyoq qismlari uchun mashqlar; 4.Butun tana uchun mashqlar;
Annotatsiya – URMni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruhlab tasniflash qabul qilingan: 1.Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar; 2.Bo'yin va gavda uchun mashqlari; 3.Oyoq qismlari uchun mashqlar; 4.Butun tana uchun mashqlar; Har bir guruhda yana ham chegaralangan ahzolar uchun mashqlar qatorini ajratish mumkin. Masalan: «qo'l va yelka qismi uchun mashqlar» guruhida barmoqlar, panja, bilaklar va yelka qismi uchun mashqlar mavjud. «Oyoqlar va tos qismi uchun mashqlar» guruhida oyoq kafti, to'piq, sonlar uchun belgilangan mashqlar bor. «Gavda mashqlari» guruhida gavdaning oldingi mushaklari uchun mashqlar ajratiladi va h.k. Mashqlarni anatomik belgilariga qarab tasniflash ularning fiziologik tahsiri xususiyatlariga ko'rsatma bilan to'ldiriladi. Bunda harakat sifatleri: kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning asosiy tahsiri nazarda tutilmoqda.	
<i>pedagogik vazifalar:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va mohiyatini tushuntirish Ta'lim tizimining islohotlari mazmunini, maqsadini tushuntirish, tahriflash Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va vazifalarini ochib berish Davlat ta'lim standartlari, unga qo'yiladigan talablar, ta'lim tizimining davlat ta'lim standartlari, ta'lim standartlarinig maqsadini bilish va tushunib yetish shakllarini ko'rsatish	<i>O'quv faoliyat natijalari:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va turlarinig asosiy xususiyatlarini, farqiy jihatlarini tushuntiradilar Uzluksiz ta'lim tizimi turlarini bog'liqlik jihatlarini tushuntiradilar, tahriflaydilar Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va xususiyatlarini aniq tasvirlab beradilar. Davlat ta'lim standartining maqsadini aniqlash,ta'lim standartlariga quyiladigan talablarni, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'limning talablarini, shakllari muammolarini ko'rsatib bera oladilar
Ta'lim usullari	Ma'ruza, muammoli usul, munozara, birgalikda o'qitish
Ta'limni shakllantirish shakli	Ommaviy, jamoali, guruhli

Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kompyuter, ko'rgazmali qurollar,
Ta'lim berish sharoiti	Auditoriya, maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat savol-javob, muammoni yechish bo'yicha o'quv to'shirig'ini bajarish

Ma'ruzaning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (10 daqiqa)	1.2. Mavzuning nomi, maqsad va kutilayotgan natijalarni yetkazadi. Mashg'ulot muammoli ma'ruza shaklida borishini mahlum qiladi.	Tinglaydilar, yozib oladilar
2 – bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1.Talabalar bilimini faollashtirishda klaster tuzishni tashkillashtiradi (1-ilova) 2.2. Klasterda qayd etilmagan ta'lim shakllariga talabalar ehtiborini tortadi, buning uchun slayd (2-ilova) namoyish etadi. SHundan so'ng uzluksiz ta'lim turlari, shakllari, maqsad va vazifalari haqida kichik ma'ruza o'qiydi 2.3. Talabalarni 4 ta guruhlariga bo'ladi, taqdimot uchun qog'oz va markerlarni tarqatadi. Guruhlarga vazifalar beradi: talabalar, matnni (3- ilova) mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzishni to'shiradi. 2.5.Taqdimot boshlanganligini mahlum qiladi, guruhlar chiqishlarini boshqaradi, taqdimot yakunini qiladi, eng yaxshi chizmalarni daftarlarga chizdiradi, yakuniy xulosani bayon qiladi.	Uzluksiz ta'lim tizimiga klaster tuzadilar Talabalar slaydni ko'rib o'z kamchiliklarini tushunadilar Ma'ruzani tinglaydilar, daftarga qayd etib boradilar Talabalar, matnni mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzadilar. Guruh vakillari taqdimot qiladilar, yakuniy xulosani beradilar, daftarga yozadilar.

3- bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakun qiladi, qilingan ishlarni kelgusida kasbiy faoliyatlarida ahamiyatli ekanligiga talabalar ehtiborini qaratadi.	Tinglaydilar, to'shirqni yozadilar
--	---	---

URMni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruhlab tasniflash qabul qilingan:

Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar

Bo'yin va gavda mashqlari

Oyoq qismlari uchun mashqlar

Butun tana uchun mashqlar

MA'RUZA MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
5-mavzu	Gimnastika turlari.
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg'ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta
Mashg'ulot shakli	Kirish-axborotli ma'ruza
Ma'ruza rejası	1. gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. 2. gimnastikaning sport turlari. 3. gimnastikaning amaliy turlari
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarga Gimnastikaning turlari to'g'risida ma'lumotlar berish.	
Pedagogik vazifalar: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida tushuncha berish; • Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari xaqida ma'lumotlar keltirish. • Sport gimnastikasi turlari to'g'risida ma'lumotlar berish; • Amaliy gimnastika xaqida ma'lumot berish.	O'quv faoliyati natijalari: o'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olish; • Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlari xaqida ma'lumotlar keltirish. • Sport gimnastikasi turlari to'g'risida ma'lumotlar berish; Amaliy gimnastika xaqida ma'lumot berish.
Ta'lim berish usullari	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar
Ta'lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	O'quv qo'llanma, proektor, maket.
Ta'lim berish sharoiti	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabanning jonli muloqati).

1. «Gimnastika turlari» ma'ruza mashg'ulotining texnologik xaritasi

Ish	Faoliyat mazmuni
-----	------------------

<i>bosqi ch- lari va vaqti</i>	<i>Ta'lim beruvchi</i>	<i>Ta'lim oluvchilar</i>
1. Tayy orgar 1 ik bosqi chi	1.1 Mashg'ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1-ilova). 1.2 Dars o'tish rejasi. 1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavz uga kirish (15 daqiq a)	Talabalarining o'zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari qaysilar? 2.2 Sport gimnastikasi turlari qaysilar? 2.3 Amaliy gimnastika turlari qaysilar? 2.4 Qanday gimnastika turlarini bilasiz?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar..
3- bosqi ch Asosi y bosqi ch (55 daqiq a)	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo'shimcha savollarni beradi. 3.1 Asosiy gimnastika qaeirlarda o'rgatiladi? (3,4-ilovalar). 3.2 Badiiy gimnastika xaqida ma'lumot bering (5,6-ilovalar). 3.3 Sport amaliy gimnastikasi xaqida ma'lumot bering.	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
4. Yaku niy bosqi ch (10 daqiq a)	4.1 Sog'lomlashtiruvchi gimnastika kimlarga xos? 4.2 Sport gimnastikasi bilan ayollar shug'ullanishi mumkinmi. 4.3 Ishlab chiqarish gimnastikasining maqsadi?	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

SEMINAR MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
1-mavzu	Gimnastika rivojlanishiga tarixiy shartlar.
1.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg'ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta

<i>Mashg'ulot shakli</i>	Kirish-axborotli ma'ruza
<i>Seminar rejasi</i>	1. Qadimda gimnastikaning rivojlanish tarixi. 2. Gimnastikada milliy tizimlarning yuzaga kelishi (shved, nemes va fransuz). Rossiyada gimnastikani rivojlanishi. 3. O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishi.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalarga Gimnastikaning rivojlanish tarixi. to'g'risida ma'lumotlar berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida ma'lumotlar keltirish. • Sport turlari to'g'risida ma'lumotlar berish; • Amaliy – kasbiy turi rivojlanish tarixi.	<i>O'quv faoliyati natijalari:</i> • Umumrivojlantiruvchi turlari xaqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi; • Sport turlari xaqida umumiy ma'lumotlarga ega bo'lish; • Amaliy – kasbiy turi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	Ko'rgazmali, ma'ruza, suhbat, Tarmoqlar
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Ommaviy, jamoaviy
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	O'quv qo'llanma, proektor, maket.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash</i>	Og'zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabaniing jonli muloqati).

Ish bosqich-lari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi	1.1 Mashg'ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1-ilova). 1.2 Dars o'tish rejasi. 1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	Talabalarning o'zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 Nima uchun gimnastika bilan shug'ullanish kerak? 2.2 Gimnastika "atamaları" nimalarni nazarda tutadi? 2.3 "Gimnastika"so'zida nima aks ettirilgan? 2.4 Qanday gimnastika turlarini bilasiz?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar..
3-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo'shimcha savollarni beradi. 3.1 Gimnastikani yuzaga kelishiga qanday omillar sabab bo'ldi? (3,4-ilovalar). 3.2 Yevropa gimnastika tizimining farqlanish sabablari(5,6-ilovalar). 3.3 Milliy gimnastika tizimiga mos keluvyai vositalar asoslari. 3.4 Rossiya gimnastika tizimining xarakterli xususiyati. 3.5O'zbekistonda gimnastikani rivojlanishiga bo'lgan turtkilar. (7,8 -ilovalar).	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar. Tinglaydilar, yozadilar.
4. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	4.1 Nemes milliy gimnastikasining asoschisi kim hisoblanadi? 4.2 Shved gimnastikasi tizimining asoschilari. 4.3Fransuz gimnastikasi tizimiga kim asos solgan? 4.4Nechanchi yil xalqaro gimnastika fedratsiyasi tashkil etilgan? BLITS savol javob o'tkazadi (9,10-ilovalar).	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

1.1. «Gimnastika a rivojlantirishiga tarixiy shartlar» seminar mashg'ulotining texnologik xaritasini

SEMINAR MASHG'ULOTLARINING TA'LIM TEXNOLOGIYASI	
2-mavzu	Gimnastika atamaları
2.1. Ta'lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg'ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta
Mashg'ulot shakli	Kirish-axborotli ma'ruza
Seminar rejasi	1.URM atamalariga tavsif berish va tahlil qilish. 2. Alohida mashqlarni amalda yozganda atamalarning qisqartirilishi. 3. Gimnastika jihozlarida mashq bajarishdagi asosiy atamalar.
O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarga Gimnastika atamaları. to'g'risida ma'lumotlar berish.	
Pedagoning vazifasi:	O'quv faoliyati natijalari:
1.1. URM atamalariga tavsif berish va	1. URM atamalariga tavsif berish va tahlil qilish

tahlil qilish haqida ma'lumot beradi. 1.2. Alohida mashqlarni amalda yozganda atamalarining qisqartirilishi haqida ma'lumot beradi. 1.3. Gimnastika jihozlarida mashq bajarishdagi asosiy atamalar haqida ma'lumot beradi.	haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak. 2. . Alohida mashqlarni amalda yozganda atamalarining qisqartirilishi haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak. 3. Gimnastika jihozlarida mashq bajarishdagi asosiy atamalar haqida tushunchaga ega bo'lishlari kerak.
<i>Ta'lim berish usullari</i>	«Klaster», blits – savol javob o'tkazish
<i>Ta'lim berish shakllari</i>	Jamoaviy, frontal, juft bo'lib ishlash.
<i>Ta'lim berish vositalari</i>	Tarqatma materiallar, axborotli ta'minot.
<i>Ta'lim berish sharoiti</i>	O'TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
<i>Monitoring va baholash</i>	Saf mashqlarini amaliy o'tkazish ko'nikma va malakalarini tekshirish.

2.1. « Gimnastika atamaları.» seminar mashg‘ulotining texnologik xaritasi

<i>Ish bosqich-lari va vaqti</i>	<i>Faoliyat mazmuni</i>	
	<i>Ta’lim beruvchi</i>	<i>Ta’lim oluvchilar</i>
1. bosqich (5 minut)	Mavzuning maqsadi, rejasini elon qilish va rejalashtirilayotgan natijalar.	Slushayut
2 bosqich Aktuallashtirish (20minut)	2.1. Talabalar bilimlarini umumlashtirish maqsadida quyidagicha savollar beradi. Atamalar nima? Atamalar qanday bo‘ladi? Mashqlarni grafik ko‘rinishda yozish qanday bo‘ladi? Umumlashtirilgan xulosa yasaydi.	2.1.Savollarga javob beradilar. 2.2.Bajaradilar.
3 bosqich Axborot berish (45minut)	3.1. Reja asosiga binoan materiallarni yoritib beradi. Savol beradi: Qanday qisqartirilgan atamalar mavjud? Gimnastika jihozlarida mashq bajarishdagi atamalarni sanib bering. Gimnastika atamalariga oid uchta asosiy talablarni ayting. 3.2. «Klaster» metodidan foydalangan holda juft bo‘lib ishlashni tashkil qilib jihozlarida mashq bajarish, akrobatika, sakrash atamaları haqidagi tushunchalarini aniqlash Organizuet	3.1. Savollarga javob beradilar. 3.2. Muhokama qiladilar. 3.3 Muhokama qiladilar, yozib oladilar.
4 bosqich Yakuniy	Savol beradi: 4.1. «Mashqlarni grafik ko‘rinishda yozish qanday o‘zida nimani mujassamlashtiradi» ? Umumiy xulosa beradi 4.2. Mustaqil ishlash uchun vazifa: Mashqlarni grafik ko‘rinishda yozish orqali 12 ta sanoqda bajariladigan URM majmuasini yozish	4.1Javob beradilar. 4.2.Tinglaydilar, yozib oladilar.

SEMINAR:3 UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARGA XARAKTERISTIKA
SEMINAR TA’LIM TEXNOLOGIYASI MODEL

Mavzu 1	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida
Vaqt:2 soat	Talabalar soni: 60

O'quv mashg'ulotining shakli	Muammoli ma'ruza
O'quv mashg'ulotining rejasi	5. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tavsifi 6. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatida umumrivojlantiruvchi mashqlar o'rni 7. Turli kontingentlarning mashg'ulotlarida URMni oqilona qo'llash. 8. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish
Annotatsiya – Umumrivojlantiruvchi mashqlar — <i>ko'proq ayrim bo'g'inlar, organizmning alohida bo'laklarida bajariladigan, yahni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va adl qomatni tarbiyalash uchun qo'llaliladigan mashqlardir².</i> Ular ayrim muskul gruppalariga, tana ahzolariga alohida, shuningdek, harakat tayanch apparatiga umumiy tahsir ko'rsatadi, xilma-xil harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar kishiga shunday dastlabki elsmantar ko'nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan inson keyinchalik turmush tarzida o'zining harakat qoblliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan yaxlit harakatlantiruvchi faoliyatni tuzadi va undan maqsadli foydalanadi.	
<i>pedagogik vazifalar:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va mohiyatini tushuntirish Ta'lim tizimining islohotlari mazmunini, maqsadini tushuntirish, tahriflash Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va vazifalarini ochib berish Davlat ta'lim standartlari, unga qo'yiladigan talablar, ta'lim tizimining davlat ta'lim standartlari, ta'lim standartlarinig maqsadini bilish va tushunib yetish shakllarini ko'rsatish	<i>O'quv faoliyat natijalari:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va turlarinig asosiy xususiyatlarini, farqiy jihatlarini tushuntiradilar Uzluksiz ta'lim tizimi turlarini bog'liqlik jihatlarini tushuntiradilar, tahriflaydilar Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va xususiyatlarini aniq tasvirlab beradilar. Davlat ta'lim standartining maqsadini aniqlash, ta'lim standartlariga quyiladigan talablarni, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'limning talablarini, shakllari muammolarini ko'rsatib bera oladilar
Ta'lim usullari	Ma'ruza, muammoli usul, munozara, birgalikda o'qitish
Ta'limni shakllantirish shakli	Ommaviy, jamoali, guruhli
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kompyuter, ko'rgazmali qurollar,
Ta'lim berish sharoiti	Auditoriya, maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat savol-javob, muammoni yechish bo'yicha o'quv to'shirig'ini bajarish

Seminarning texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (10 daqiqa)	1.3. Mavzuning nomi, maqsad va kutilayotgan natijalarni yetkazadi. Mashg'ulot muammoli ma'ruza shaklida borishini mahlum qiladi.	Tinglaydilar, yozib oladilar
2 – bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1.Talabalar bilimini faollashtirishda klaster tuzishni tashkillashtiradi (1-ilova) 2.2. Klasterda qayd etilmagan ta'lim shakllariga talabalar ehtiborini tortadi, buning uchun slayd (2-ilova) namoyish etadi. SHundan so'ng uzluksiz ta'lim turlari, shakllari, maqsad va vazifalari haqida kichik ma'ruza o'qiydi 2.3. Talabalarni 4 ta guruhlarga bo'ladi, taqdimot uchun qog'oz va markerlarni tarqatadi. Guruhlarga vazifalar beradi: talabalar, matnni (3- ilova) mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzishni to'shiradi. 2.5.Taqdimot boshlanganligini mahlum qiladi, guruhlar chiqishlarini boshqaradi, taqdimot yakunini qiladi, eng yaxshi chizmalarni daftarlarga chizdiradi, yakuniy xulosani bayon qiladi.	Uzluksiz ta'lim tizimiga klaster tuzadilar Talabalar slaydni ko'rib o'z kamchiliklarini tushunadilar Ma'ruzani tinglaydilar, daftarga qayd etib boradilar Talabalar, matnni mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzadilar. Guruh vakillari taqdimot qiladilar, yakuniy xulosani beradilar, daftarga yozadilar.
3- bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakun qiladi, qilingan ishlarni kelgusida kasbiy faoliyatlarida ahamiyatli ekanligiga talabalar ehtiborini qaratadi.	Tinglaydilar, to'shiriqni yozadilar

SEMINAR 4. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING KLASSIFIKATSIYASI
SEMINAR TA'LIM TEXNOLOGIYASI MODEL

Mavzu 4	Gimnastika atamallari
Vaqt:2 soat	Talabalar soni: 60
O'quv mashg'ulotining shakli	Muammoli ma'ruza
O'quv mashg'ulotining rejasi	1.Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar; 2.Bo'yin va gavda uchun mashqlari; 3.Oyoq qismlari uchun mashqlar; 4.Butun tana uchun mashqlar;
Annotatsiya – URMni anatomik belgisiga qarab mashqlarni tananing turli qismlari uchun guruhlab tasniflash qabul qilingan: 1.Qo'l va yelka qismlari uchun mashqlar; 2.Bo'yin va gavda uchun mashqlari; 3.Oyoq qismlari uchun mashqlar; 4.Butun tana uchun mashqlar; Har bir guruhda yana ham chegaralangan ahzolar uchun mashqlar qatorini ajratish mumkin. Masalan: «qo'l va yelka qismi uchun mashqlar» guruhida barmoqlar, panja, bilaklar va yelka qismi uchun mashqlar mavjud. «Oyoqlar va tos qismi uchun mashqlar» guruhida oyoq kafti, to'piq, sonlar uchun belgilangan mashqlar bor. «Gavda mashqlari» guruhida gavdaning oldingi mushaklari uchun mashqlar ajratiladi va h.k. Mashqlarni anatomik belgilariga qarab tasniflash ularning fiziologik tahsiri xususiyatlariga ko'rsatma bilan to'ldiriladi. Bunda harakat sifatleri: kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning asosiy tahsiri nazarda tutilmoqda.	
<i>pedagogik vazifalar:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va mohiyatini tushuntirish Ta'lim tizimining islohotlari mazmunini, maqsadini tushuntirish, tahriflash Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va vazifalarini ochib berish Davlat ta'lim standartlari, unga qo'yiladigan talablar, ta'lim tizimining davlat ta'lim standartlari, ta'lim standartlarinig maqsadini bilish va tushunib yetish shakllarini ko'rsatish	<i>O'quv faoliyat natijalari:</i> Uzluksiz ta'lim tizimining mazmuni va turlarinig asosiy xususiyatlarini, farqiy jihatlarini tushuntiradilar Uzluksiz ta'lim tizimi turlarini bog'liqlik jihatlarini tushuntiradilar, tahriflaydilar Uzluksiz ta'lim shakllarining maqsadi va xususiyatlarini aniq tasvirlab beradilar. Davlat ta'lim standartining maqsadini aniqlash,ta'lim standartlariga quyiladigan talablarni, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'limi va oliy ta'limning talablarini, shakllari muammolarini ko'rsatib bera oladilar
Ta'lim usullari	Ma'ruza, muammoli usul, munozara, birgalikda o'qitish

Ta'limni shakllantirish shakli	Ommaviy, jamoali, guruhli
Ta'lim vositalari	Ma'ruza matni, kompyuter, ko'rgazmali qurollar,
Ta'lim berish sharoiti	Auditoriya, maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Monitoring va baholash	Og'zaki nazorat savol-javob, muammoni yechish bo'yicha o'quv to'shirig'ini bajarish

Seminarining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta'lim beruvchi	Ta'lim oluvchi
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (10 daqiqa)	1.4. Mavzuning nomi, maqsad va kutilayotgan natijalarni yetkazadi. Mashg'ulot muammoli ma'ruza shaklida borishini mahlum qiladi.	Tinglaydilar, yozib oladilar
2 – bosqich. Asosiy (60 daqiqa)	2.1.Talabalar bilimini faollashtirishda klaster tuzishni tashkillashtiradi (1-ilova) 2.2. Klasterda qayd etilmagan ta'lim shakllariga talabalar ehtiborini tortadi, buning uchun slayd (2-ilova) namoyish etadi. SHundan so'ng uzluksiz ta'lim turlari, shakllari, maqsad va vazifalari haqida kichik ma'ruza o'qiydi 2.3. Talabalarni 4 ta guruhlariga bo'ladi, taqdimot uchun qog'oz va markerlarni tarqatadi. Guruhlarga vazifalar beradi: talabalar, matnni (3- ilova) mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzishni to'shiradi. 2.5.Taqdimot boshlanganligini mahlum qiladi, guruhlar chiqishlarini boshqaradi, taqdimot yakunini qiladi, eng yaxshi chizmalarni daftarlarga chizdiradi, yakuniy xulosani bayon qiladi.	Uzluksiz ta'lim tizimiga klaster tuzadilar Talabalar slaydni ko'rib o'z kamchiliklarini tushunadilar Ma'ruzani tinglaydilar, daftarga qayd etib boradilar Talabalar, matnni mustaqil o'rganib chiqib, 1-guruh toifalash jadvali, 2-guruh -kontse'tual jadval, 3-guruh - mantiqiy tuzilma, 4-guruh - VENN diagrammasini tuzadilar. Guruh vakillari taqdimot qiladilar, yakuniy xulosani beradilar, daftarga yozadilar.

3- bosqich. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	3.1. Mavzu bo'yicha yakun qiladi, qilingan ishlarni kelgusida kasbiy faoliyatlarida ahamiyatli ekanligiga talabalar ehtiborini qaratadi.	Tinglaydilar, to'shirqni yozadilar
--	---	---

SEMINAR MASHG‘ULOTLARINING TA’LIM TEXNOLOGIYASI	
5-mavzu	Gimnastika turlari.
1.1. Ta’lim berish texnologiyasining modeli	
Mashg‘ulot vaqti-4 soat	Talabalar soni: ta
Mashg‘ulot shakli	Kirish-axborotli ma’ruza
Seminar rejasi	1. gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. 2. gimnastikaning sport turlari. 3. gimnastikaning amaliy turlari
O‘quv mashg‘ulotining maqsadi: Talabalarga Gimnastikaning turlari to‘g‘risida ma’luotlar berish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> o‘quv kursining maqsadi va vazifalari, o‘tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko‘rgazmali qurollar asosida tushuncha berish; • Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika turlari xaqida ma’lumotlar keltirish. • Sport gimnastikasi turlari to‘g‘risida ma’lumotlar berish; • Amaliy gimnastika xaqida ma’lumot berish.	<i>O‘quv faoliyati natijalari:</i> o‘quv kursining maqsadi va vazifalari, o‘tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o‘zlashtirib olish; • Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika turlari xaqida ma’lumotlar keltirish. • Sport gimnastikasi turlari to‘g‘risida ma’lumotlar berish; Amaliy gimnastika xaqida ma’lumot berish.
Ta’lim berish usullari	Ko‘rgazmali, ma’ruza, suhbat, Tarmoqlar
Ta’lim berish shakllari	Ommaviy, jamoaviy
Ta’lim berish vositalari	O‘quv qo‘llanma, proektor, maket.
Ta’lim berish sharoiti	O‘TV bilan ishlashga moslashtirilgan auditoriya.
Monitoring va baholash	Og‘zaki nazorat: savol-javob, mustaqil ish bajarish, loyihalashtirish, texnologik chizmalar chizish (talabaning jonli muloqati).

1. «Gimnastika turlari» seminar mashg‘ulotining texnologik xaritasi

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Ta’lim beruvchi	Ta’lim oluvchilar
1. Tayyorgarlik bosqichi	1.1 Mashg‘ulot mavzusi, maqsadini elon qilish (1-ilova). 1.2 Dars o‘tish rejasi.	

	1.3 Rejalashtirilayotgan natijalar. (2-ilova)	
2. Mavzuga kirish (15 daqiqa)	Talabalarining o'zlashtirgan bilimlarni aniqlashtirish maqsadida yangi savollar beradi. 2.1 Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari qaysilar? 2.2 Sport gimnastikasi turlari qaysilar? 2.3 Amaliy gimnastika turlari qaysilar? 2.4 Qanday gimnastika turlarini bilasiz?	Tinglaydilar. Tinglaydilar Talabalar berilgan savollarga javob beradilar Savollar bilan murojat qiladilar..
3-bosqich Asosiy bosqich (55 daqiqa)	Maruza materiallarini ketma-ket yoritib beradi va keyin quyidagi qo'shimcha savollarni beradi. 3.1 Asosiy gimnastika qaerlarda o'rgatiladi? (3,4-ilovalar). 3.2 Badiiy gimnastika xaqida ma'lumot bering (5,6-ilovalar). 3.3 Sport amaliy gimnastikasi xaqida ma'lumot bering.	Tinglaydilar, yozadilar. Talabalar berilgan savollarga javob beradilar.
4. Yakuniy bosqich (10 daqiqa)	4.1 Sog'lomlashtiruvchi gimnastika kimlarga xos? 4.2 Sport gimnastikasi bilan ayollar shug'ullanishi mumkinmi. 4.3 Ishlab chiqarish gimnastikasining maqsadi?	Savollar beradilar. Vazifani yozib oladilar.

Amaliy mashg'ulot

1-semestr uchun

1- amaliy mashg'ulot

1-mashg'ulot	Arqonga tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash: yakka cho`pda tshplarni otib ushlash, o`zi hamda sherik bilan. Oddiy sakrash
---------------------	--

2.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Krest qadamlar bilan yoyilishi 1.2. Bir va ikki oyoqlarda tez-tez sakrashlar 1.3. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya</i> - Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Tahlim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Tahlim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

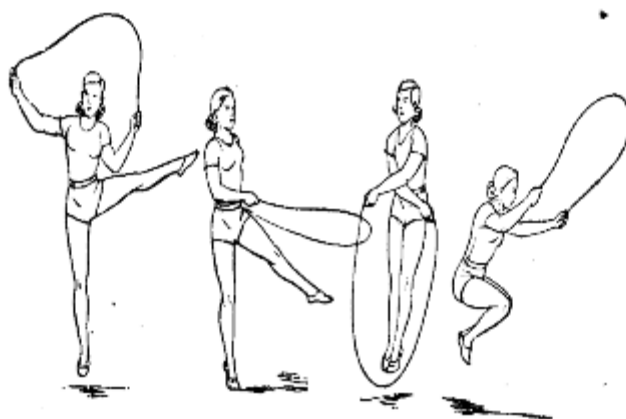
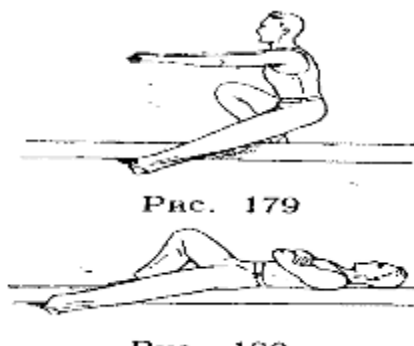
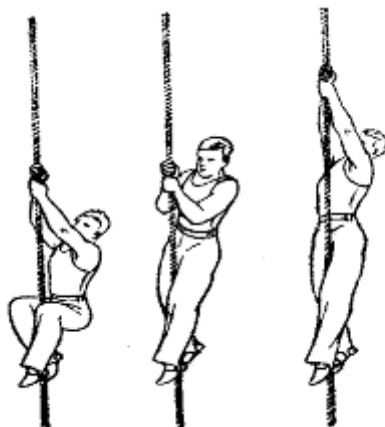
I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Arqonga tirmashib chiqish 1.2. Muvozanat saqlash: yakka cho`pda tshplarni otib ushlash, o`zi hamda sherik bilan 1.3. Oddiy sakrash: mostikdan depsinib, kaltakdan sakrab o`tish. Estafeta o`yini: o`qituvchi xoxishi bilan	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga	Xar bir guruh o`z ekspert varaqlari bo'yicha

topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Takdimot boshlanishini ehlon kiladi. Xar bir guruhdan bittadan ahzo chiqib o`z ishlarini takdim kilishlarini aytadi. Gurux ahzolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruxlar bajargan ishlarini baholaydi.	faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan ahzo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
---	--



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi. - Uyga vazifa Darslikdagi ko'paytirish va bo'lishga oid masalalarni echish.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

2- amaliy mashg'ulot

2-mashg'ulot	Akrobatika: elkalarda, yahni elkalar orqali kerishib orqaga do'mbaloq oshish. Dastakli kon. Tayanib sakrash.
---------------------	--

2.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Tez harakatdagi sakrash (bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa burilish) 1.2. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

Faoliyat mazmuni	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish



ДВИЖЕНИЕ ПОДЪЕМА

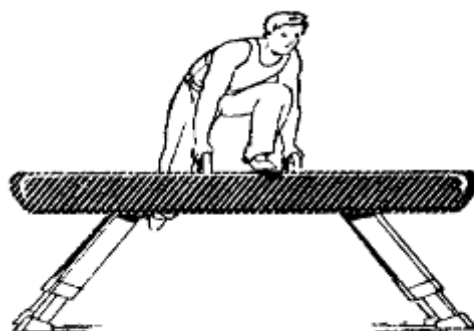


Рис. 384

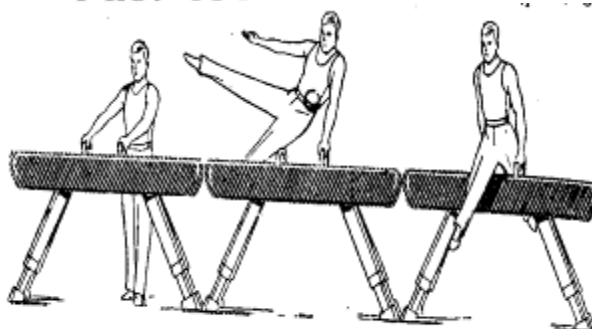


Рис. 385

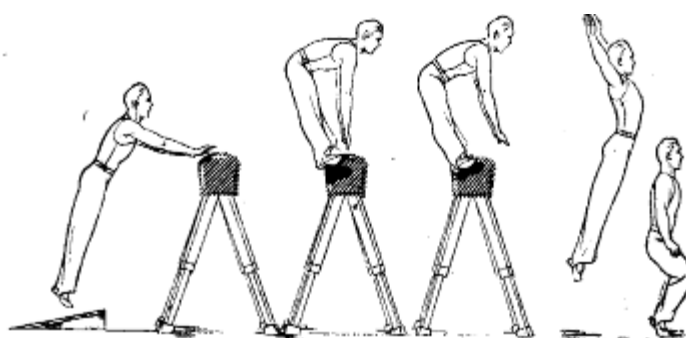


Рис. 410

Faoliyat mazmuni	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: elkalarda, yahni elkalar orqali kerishib orqaga do`mbaloq oshish 1.2. Dastakli kon: oyoqlarni tebratish, qo`llar yordamida orqalar bilan tayanib turib oyoqlarni (o`ng va chapini olib o`tish) 1.3. Tayanib sakrash: (kozyol uzunasiga 110 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Gurux a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Xar bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini taqdim qiladilar

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi. • Uyga vazifa Darslikdagi ko`paytirish va bo`lishga oid masalalarni echish.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

Guruhlar	Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari			
	Mahlumotni aniq va to`liq etkazilishi	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				

3 - amaliy mashg`ulot

3-mashg`ulot	Kanatga tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash. Ikki kishi qarama-qarshi kelganda o`tishlar.
---------------------	--

2.1. Trening mashg`ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg`uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo`yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg`ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yon qadamda va krest qadamlar bilan yoyilishlar 1.2. Orqa bilan yurish 1.3. Bir va ikki oyoq bilan sakrashlar
Annotatsiya- Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	

<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Kanatga tirmashib chiqish: (ikki usul bilan sirtmoq va sakkiz qilib bog'lanishlar) 1.2. Muvozanat saqlash: yakka cho'pda to'siqlar osha yurish. Ikki kishi qarama-qarshi kelganda o'tishlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

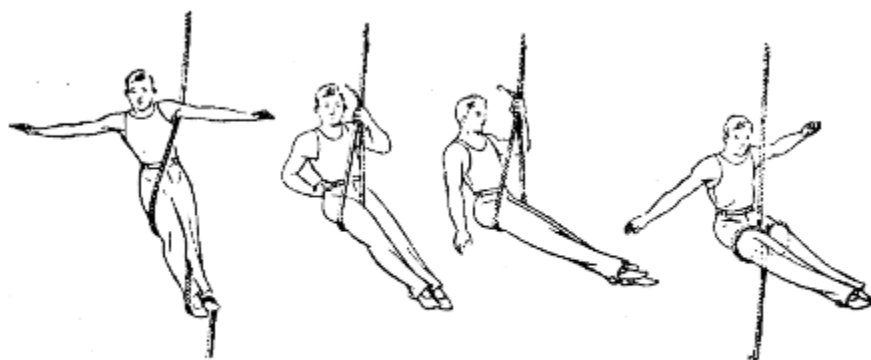
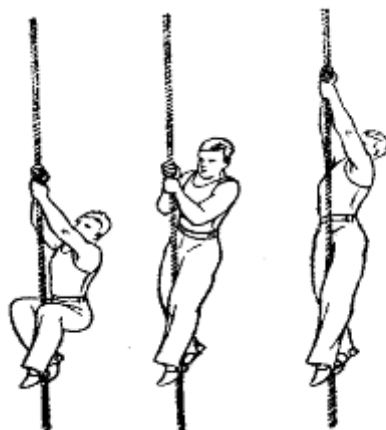


Рис. 191

Рис. 192

Рис. 193

Рис. 194

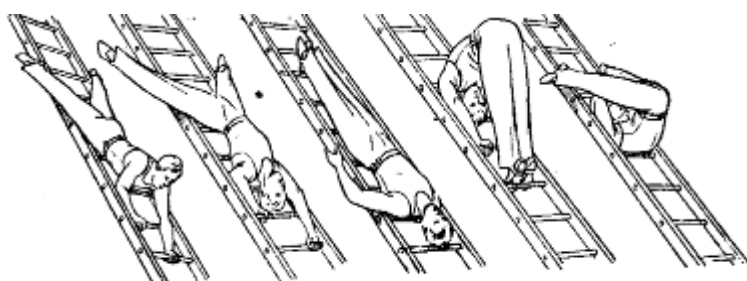


Рис. 181

Рис. 182

Рис. 183

Рис. 184

Рис. 185

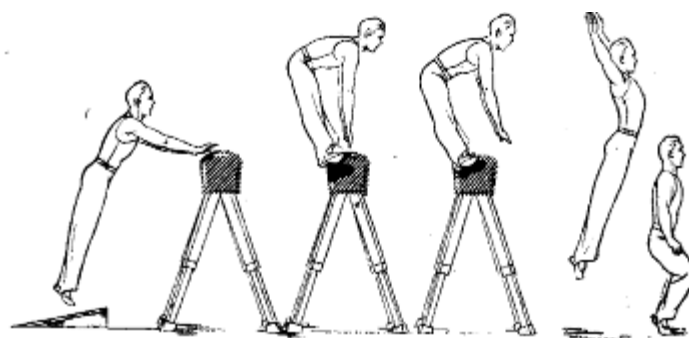


Рис. 410

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi. - Uyga vazifa Darslikdagi ko'paytirish va bo'lishga oid masalalarni echish.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

4 - amaliy mashg'ulot

4-mashg'ulot	Dastakli kon – gimnastika shotisidan ushlab oyoqlarni o'ng va chap tomonlarga ko'tarish, shuni o'zi parallel brusda. Halqa – past haqada osilib bukilgan holatdan tezda kerishib sakrab tushush. Brusiya – tirsaklarga tayanib tebranish, so'ng past brusda qo'llarga tayanib tebranish.
---------------------	--

4.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Tez sakrashlar bir va ikki oyoqda 1.2. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i

Trener

tinglovchi

1. Amaliy ishga kirish.

1.1. Dastakli kon – gimnastika shotisidan ushlab oyoqlarni o'ng va chap tomonlarga ko'tarish, shuni o'zi parallel brusda. 1.2. Halqa – past haqada osilib bukilgan holatdan tezda kerishib sakrab tushush.

1.3. Brusiya – tirsaklarga tayanib tebranish, so'ng past brusda qo'llarga tayanib tebranish.

Amalda bajaradilar

2. Asosiy qism.

2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlarga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova).

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

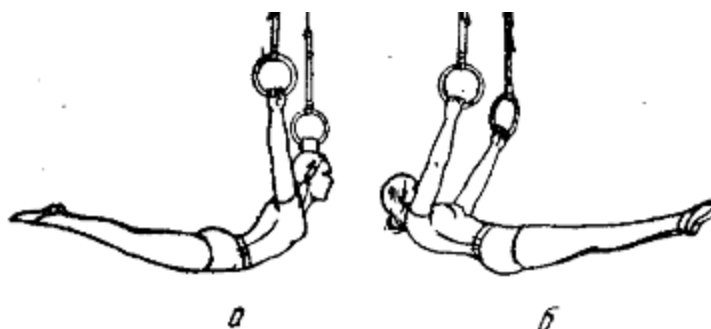


Рис. 367

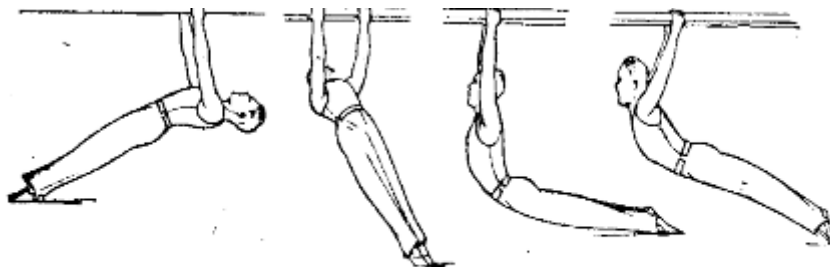


Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

5 - amaliy mashg'ulot

5-mashg'ulot	Halqa: tebranishlar, tayanib burchak ushlash. Brusya: qo'llarda tayanib tebranish. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115 sm).
---------------------	--

2.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Tez sakrashlar bir va ikki oyoqda 1.2. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqa: tebranishlar, tayanib burchak ushlash 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib tebranish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

(2-ilova).

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

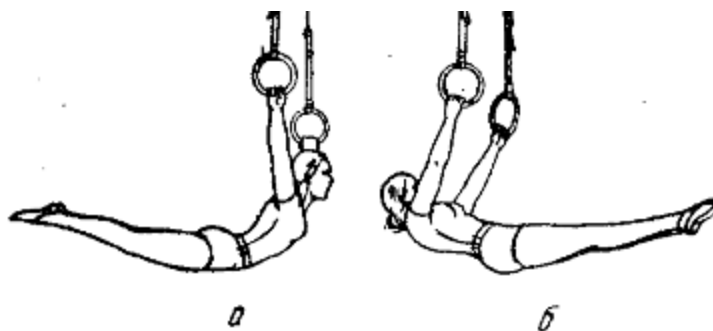


Рис. 367

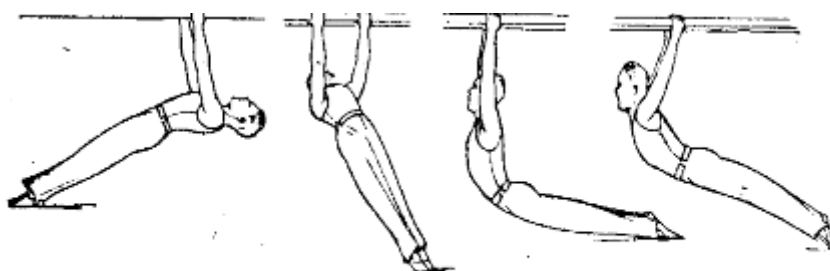


Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

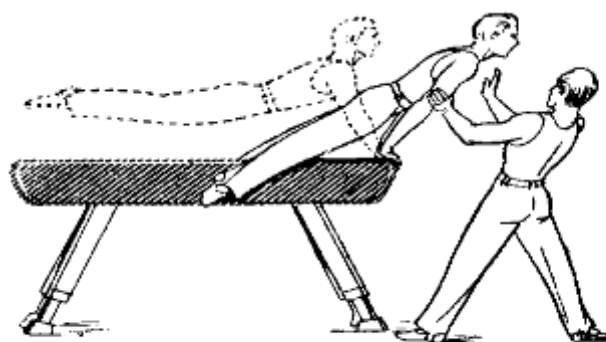


Рис. 411

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenerning	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash.	Savollar beradilar.

amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Tinglaydilar.
---	---------------

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i> <i>r</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

6 - amaliy mashg'ulot

6-mashg'ulot	Akrobatika: orqaga elkalar orqali, kerilib do'mbaloq oshish. Turnik: tebranishlar, tayanib turib oyoqlarni olib o'tish, orqaga tashlanib turib, kerishmay chiqish. Dastakli kon: orqa bilan qo'llarda tayanib turib, oyoqlarni birin-keten tebratib o'tkazish
---------------------	--

6.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. "Krest" qadamlar bilan yoyilishlar 1.2. YOn qadamlar bilan yurishlar 1.3. Bir-ikki oyoqlarda sakrashlar 1.4. URM (predmetsiz) talabani 'zi (praktika)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: orqaga elkalar orqali, kerilib do'mbaloq oshish 1.2. Turnik: tebranishlar, tayanib turib oyoqlarni olib o'tish, orqaga tashlanib turib, kerishmay chiqish 1.3. Dastakli kon: orqa bilan qo'llarda tayanib turib, oyoqlarni birin-keten tebratib o'tkazish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

(2-ilova).

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

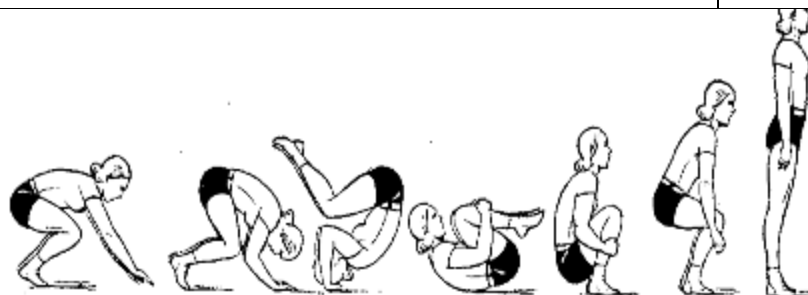


Рис. 430

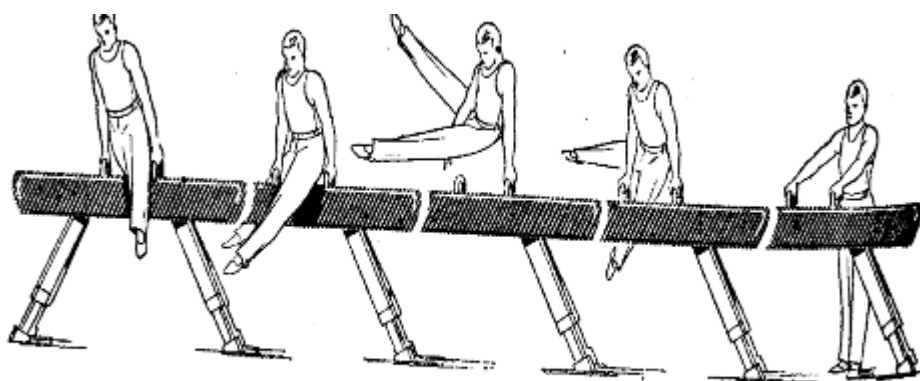
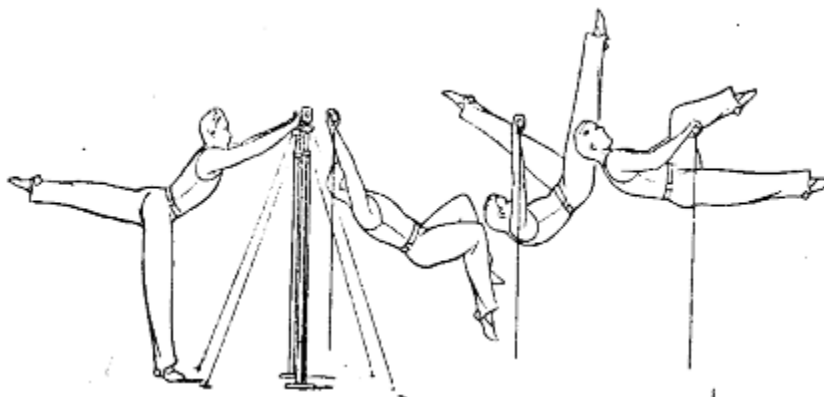


Рис. 386

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi;	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

• Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	
--	--

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

7 - amaliy mashg'ulot

7-mashg'ulot	Perekkladina – tebranishdan do'ng o'ng oyoqda ko'tarilish. Tayanib sakrash. Ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni kerib sakrash. Akrobatika – o'ng tomondan charxpalak oshish.
---------------------	--

7.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: yon va krest qadamlar bilan 1.2. Yurish: krest qadamlar bilan oldinga 1.3. Sakrashlar: qo'l va oyoqlardan ushlab
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekkladina – tebranishdan do'ng o'ng oyoqda ko'tarilish. 1.2. Tayanib sakrash. Ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni kerib sakrash. 1.3. Akrobatika – o'ng tomondan charxpalak oshish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

(2-ilova).

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

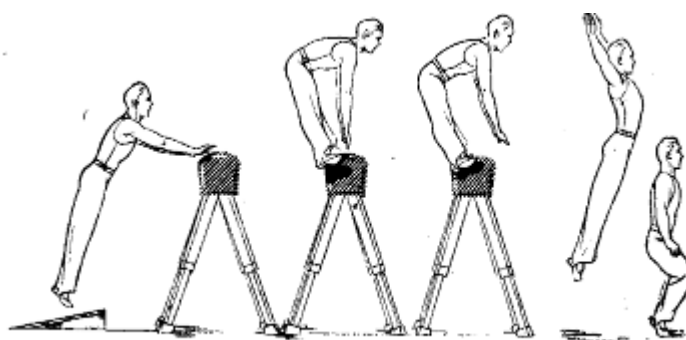
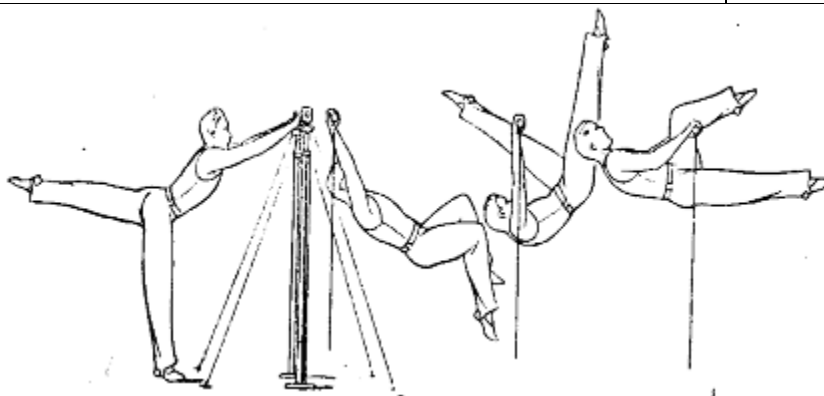


Рис. 410

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenering</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				

2				
3				

8 - amaliy mashg'ulot

8-mashg'ulot	Halqa: kuch bilan tayanishga chiqib burchak ushlash. Brusya: tebranishlar:qo'lga tayanib oldinga do'mbaloq oshish, elkalarda tik turish. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115). Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar
---------------------	--

8.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: yon va krest qadamlar bilan 1.2. Yurish: krest qadamlar bilan oldinga 1.3. Sakrashlar: qo'l va oyoqlardan ushlashib
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqa: kuch bilan tayanishga chiqib burchak ushlash 1.2. Brusya: tebranishlar:qo'lga tayanib oldinga do'mbaloq oshish, elkalarda tik turish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115) 1.4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha

topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
---	--

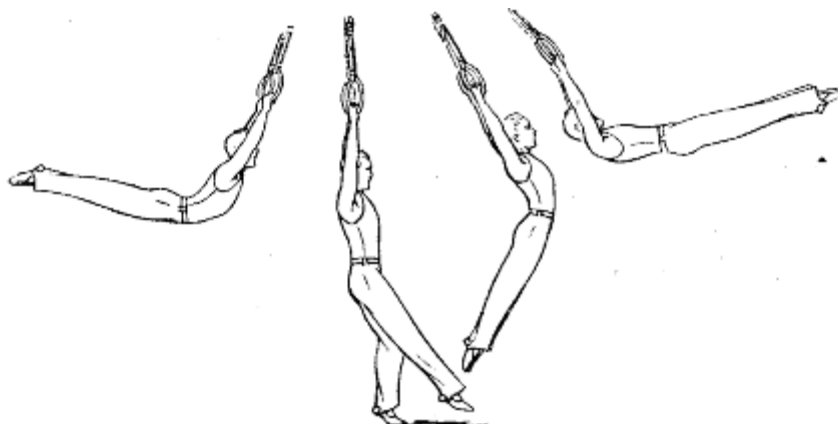


Рис. 368

Рис. 309

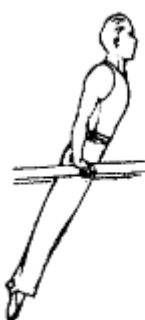


Рис. 310

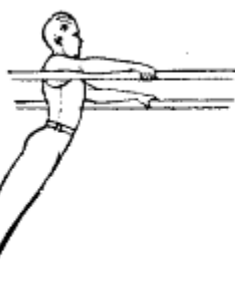


Рис. 311

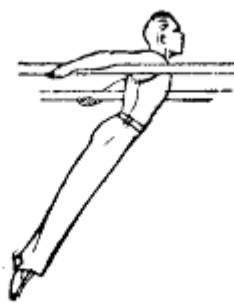


Рис. 312



Рис. 412

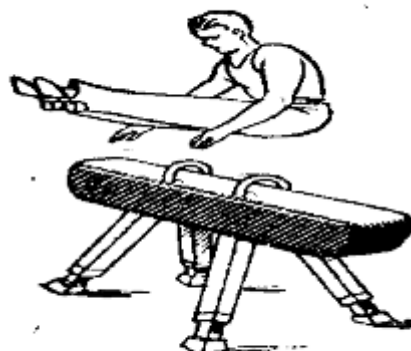


Рис. 413

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

9 - amaliy mashg'ulot

9-mashg'ulot	Dastakli kon – gimnastika shotisidan ushlab oyoqlarni o'ng va chap tomonlarga ko'tarish, shuni o'zi parallel brusda. Halqa – past haqada osilib bukilgan holatdan tezda kerishib sakrab tushush. Brusiya – tirsaklarga tayanib tebranish, so'ng past brusda qo'llarga tayanib tebranish.
---------------------	--

9.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Tez sakrashlar bir va ikki oyoqda 1.2. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon – gimnastika shotisidan ushlab oyoqlarni o'ng va chap tomonlarga ko'tarish, shuni o'zi parallel brusda. 1.2. Halqa – past haqada osilib bukilgan holatdan tezda kerishib sakrab tushush. 1.3. Brusiya – tirsaklarga tayanib tebranish, so'ng past brusda qo'llarga tayanib tebranish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism.	Har bir guruh o'z ekspert

2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlarga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi.</p> <p>Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
---	---

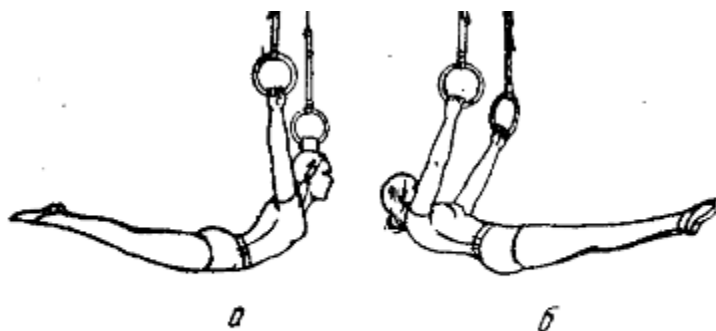


Рис. 367

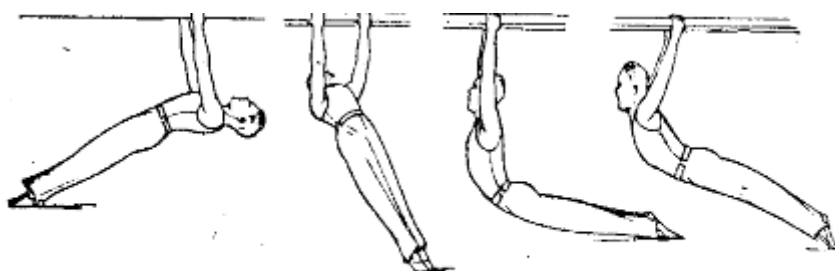


Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				

2				
3				

10 - amaliy mashg'ulot

10-mashg'ulot	Akrobatika: orqaga elkalar orqali kerishib do`mbaloq oshish. Dastakli kon: har xil tebranishlar orqa bilan qo`llarga tayangan holda. Turnik: tayangan holdan orqaga tashlab, o`ng (chap oyoqlarda chiqish). Kuch ko`paytiradigan mashqlar
----------------------	---

10.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: vipad va krest qadamlar bilan yurish: orqa bilan 1.2. Sakrashlar: qo`llar va oyoqlardan ushlab URM ikki kishi bilan (qarshiliklar ko`rsatib)
<i>Annotatsiya</i> -Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog`ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta`lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi.  Mavzu bo'yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: orqaga elkalar orqali kerishib do`mbaloq oshish 1.2. Dastakli kon: har xil tebranishlar orqa bilan qo`llarga tayangan holda 1.3. Turnik: tayangan holdan orqaga tashlab, o`ng (chap oyoqlarda chiqish) 1.4. Kuch ko`paytiradigan mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo'yicha

topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
---	--

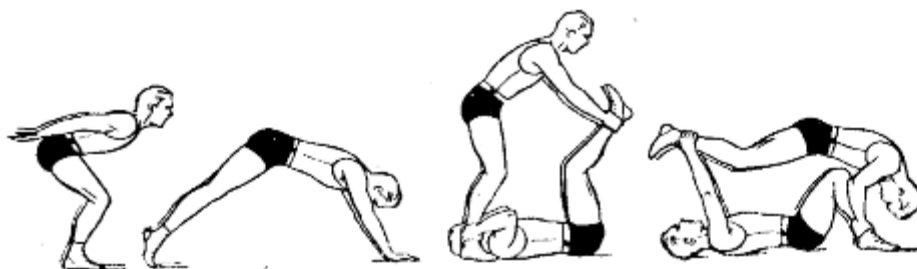


Рис. 431

Рис. 432

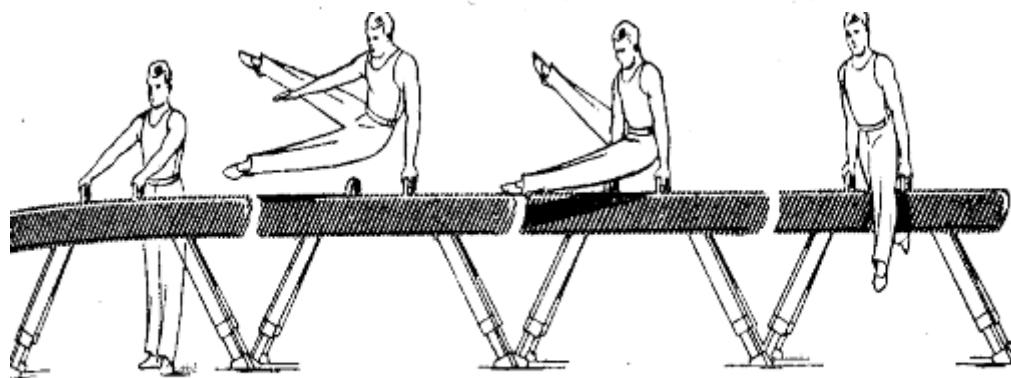
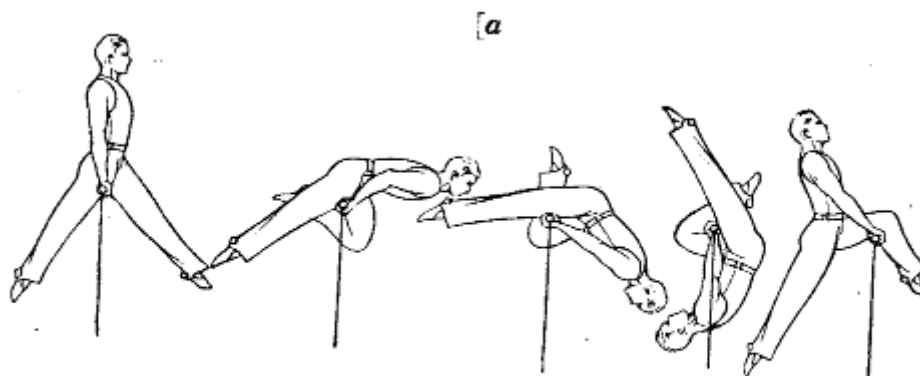


Рис. 387



6

Рис. 239

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenerning	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi;	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

- Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	
--	--

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i> <i>r</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

11 - amaliy mashg'ulot

11-mashg'ulot	Halqalar kuch bilan chiqish. Brusya oyoqlarni qo'llarga olib kelib kerishib chiqib (razgib) va oyoqlarni kerib o'tirish
----------------------	---

11.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish orqa bilan 1.2. Sakrash: qo'l va oyoqlardan ushlab sakrash 1.3. URM (ikki kishidan) qarshiliklar ko'rsatib
<i>Annotatsiya</i> -Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqalar kuch bilan chiqish 1.2. Brusya oyoqlarni qo'llarga olib kelib kerishib chiqib (razgib) va oyoqlarni kerib o'tirish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova).	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.
 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.
 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.
 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.
 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

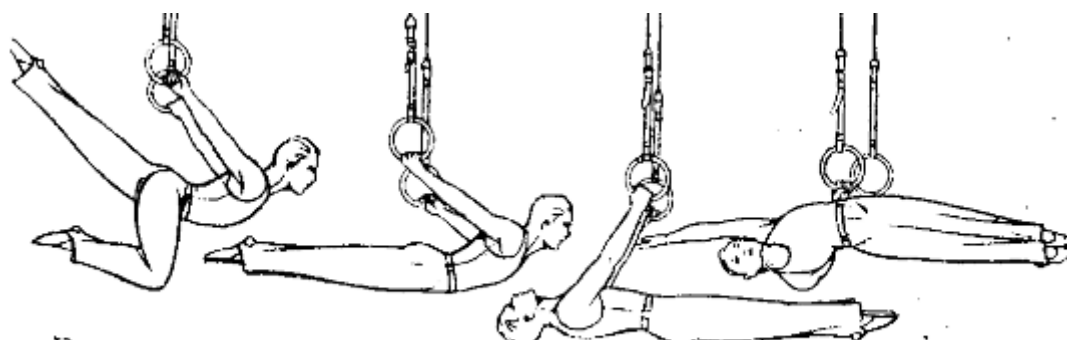


Рис. 358

Рис. 359

Рис. 360

Рис. 361



Рис. 313

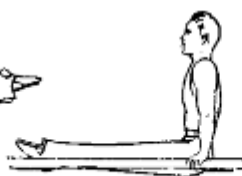


Рис. 314



Рис. 315



Рис. 316



Рис. 412

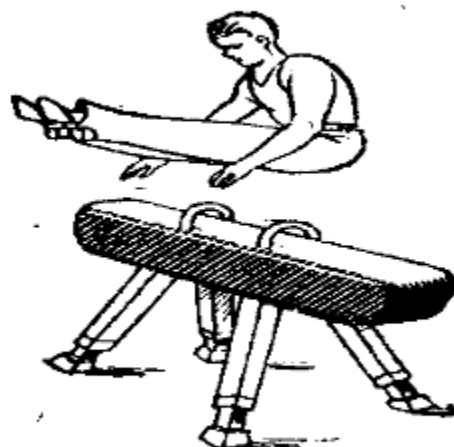


Рис. 413

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

12 - amaliy mashg'ulot

12-mashg'ulot	Perekladina – tebranishdan do'ng o'ng oyoqda ko'tarilish. Tayanib sakrash. Ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni kerib sakrash. Akrobatika – o'ng tomondan charxpalak oshish.
----------------------	---

12.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: yon va krest qadamlar bilan 1.2. Yurish: krest qadamlar bilan oldinga 1.3. Sakrashlar: qo'l va oyoqlardan ushlab
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina – tebranishdan do'ng o'ng oyoqda ko'tarilish. 1.2. Tayanib sakrash. Ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni kerib sakrash. 1.3. Akrobatika – o'ng tomondan charxpalak oshish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova).	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
--	---

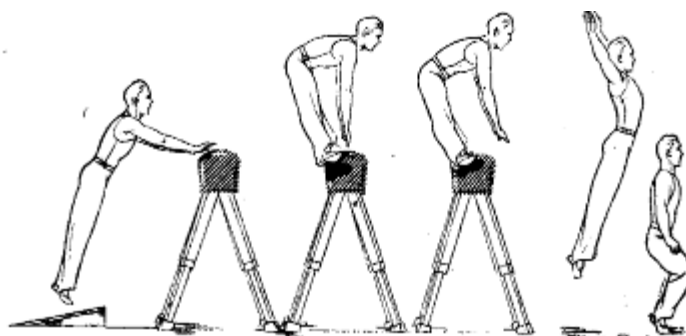
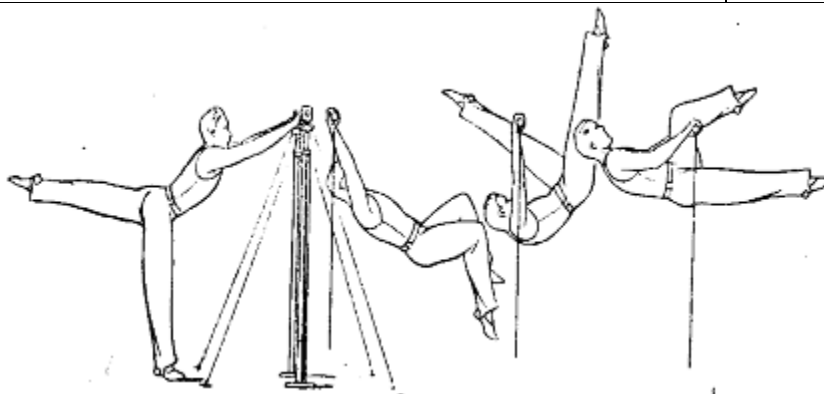


Рис. 410

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i> <i>r</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				

3				
---	--	--	--	--

13 - amaliy mashg'ulot

13-mashg'ulot	1.1. Akrobatika:oldinga, orqaga do`mbaloq oshish, yonga to`ntarilish (perevorot). 1.2. Dastakli kong'us: tayangan holda oyoslarni tebratish. 1.3. Turnik: o`ng(chap) oyoqlar bilan tebranib chiqib qolish. 1.4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar
----------------------	---

13.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O`quv soati:</i> 2 soat	<i>Tinglovchilar soni:</i> 25 ta
<i>O`quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish orqa bilan 1.2. Sakrashlar: qo'l va oyoqlardan ushlab 1.3. URM: ikki kishidan qarshilik o`rgatib
<i>Annotatsiya</i> -Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona"texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika:oldinga, orqaga do`mbaloq oshish, yonga to`ntarilish (perevorot) 1.2. Dastakli kong'us: tayangan holda oyoslarni tebratish 1.3. Turnik: o`ng(chap) oyoqlar bilan tebranib chiqib qolish 1.4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
--	---

1. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.



Рис. 427 Рис. 428 Рис. 429

2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

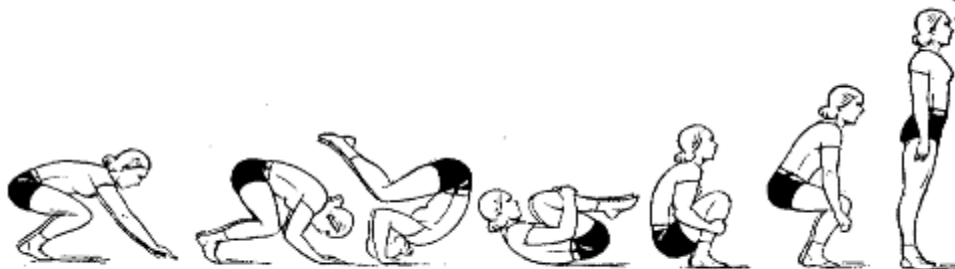
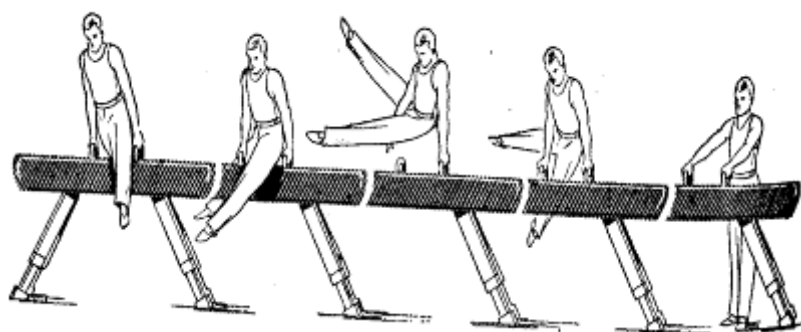


Рис. 430



3. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

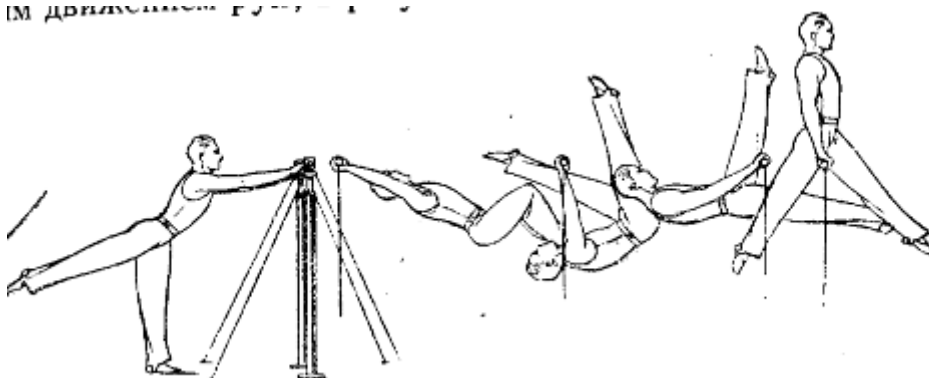


Рис. 431

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	<i>tinglovchining</i>
<i>trenerning</i>	
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

14 - amaliy mashg'ulot

14 - mashg'ulot	1.1. Halqa: orqa bilan aylanib chiqishni tushuntirish. 1.2. Brusya: tebranishlar, brusya jerdini oxiridan ushlab oyoqlarni kerib sakrab tushish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash
------------------------	--

14.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yugurish: oyoqlarni to'g'ri qilib, yon qadamlar bilan orqachalab va h.k. 1.2. Yurib ketayotganda qadamlarni o'zgartirish: keng qadamlar bilan, tor qadamlar bilan! (Koroche shag! Shire shag!) 1.3. URM ikki kishidan
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqa: orqa bilan aylanib chiqishni tushuntirish 1.2. Brusya: tebranishlar, brusya jerdini oxiridan ushlab oyoqlarni kerib sakrab tushish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

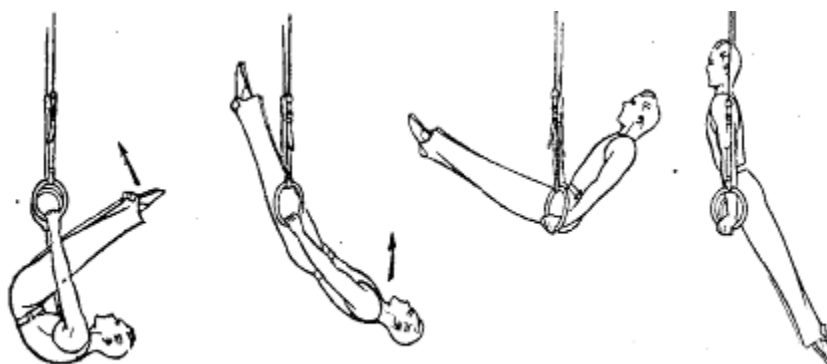


Рис. 374

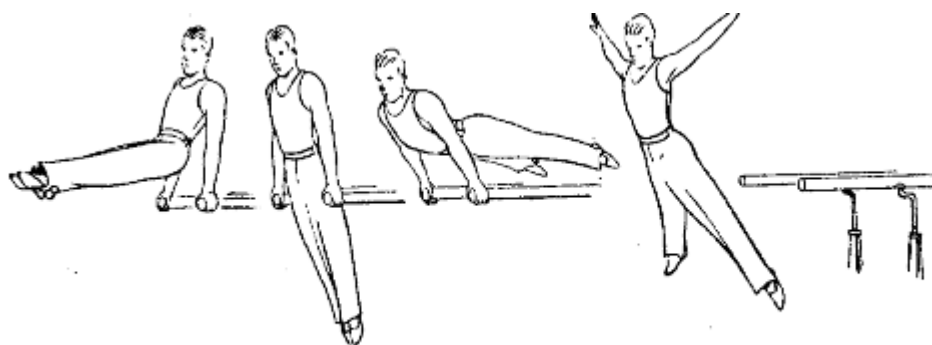


Рис. 328

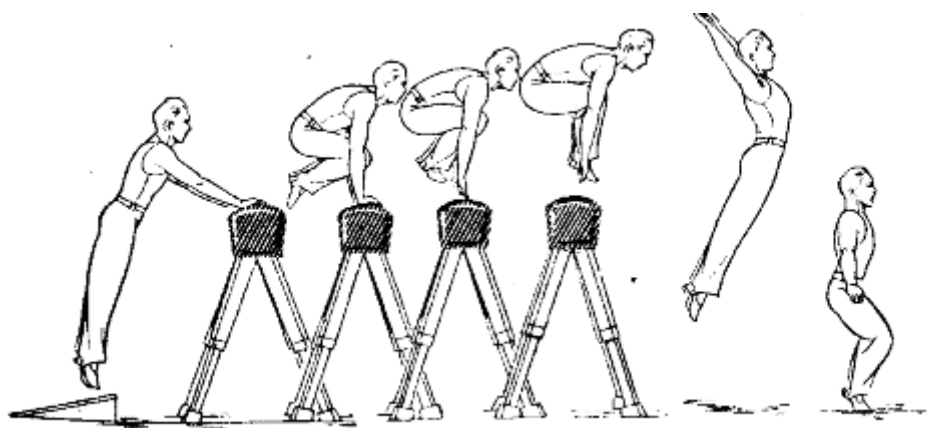


Рис. 414

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

15 - amaliy mashg'ulot

15 - mashg'ulot	Dastakli kon – bir hilda otylarni o'ng va chap tomonlarga tebranish. Halqa – qo'llarda osilgan holatda kuch bilan chiqish va shuning o'zini bukilgan qo'llarda bajarish. Brusiya – oldinga tebranish va sakrab tushish.
------------------------	---

15.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon – bir hilda otylarni o'ng va chap tomonlarga tebranish. 1.2. Halqa – qo'llarda osilgan holatda kuch bilan chiqish va shuning o'zini bukilgan qo'llarda bajarish. 1.3. Brusiya – oldinga tebranish va sakrab tushish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
--	---

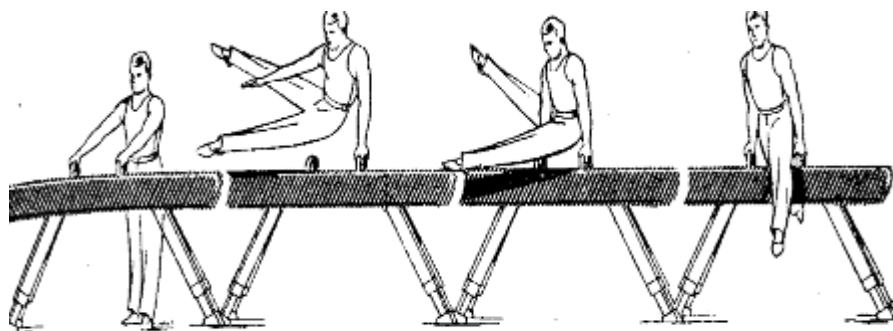


Рис. 387

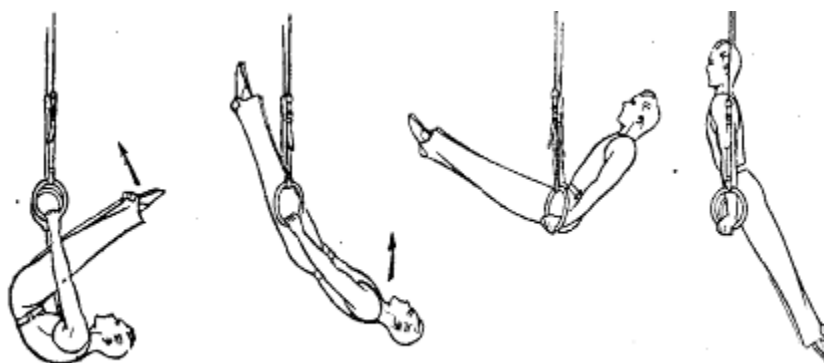


Рис. 374

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

Guruhlar	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

16 - amaliy mashg'ulot

16 - mashg'ulot	1.Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yogna to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish. 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish
------------------------	---

16.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yogna to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

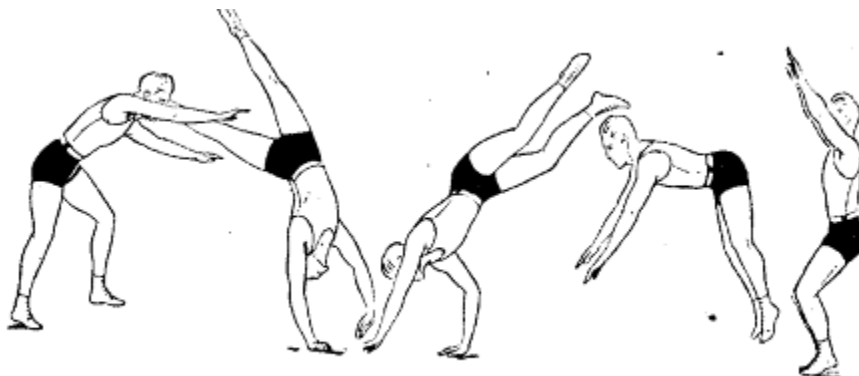


Рис. 436

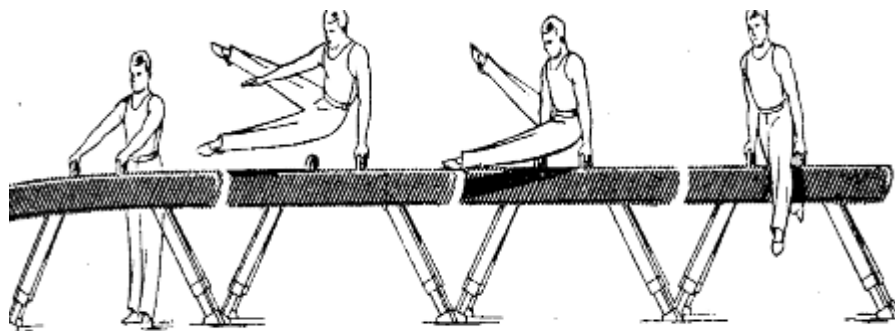


Рис. 387

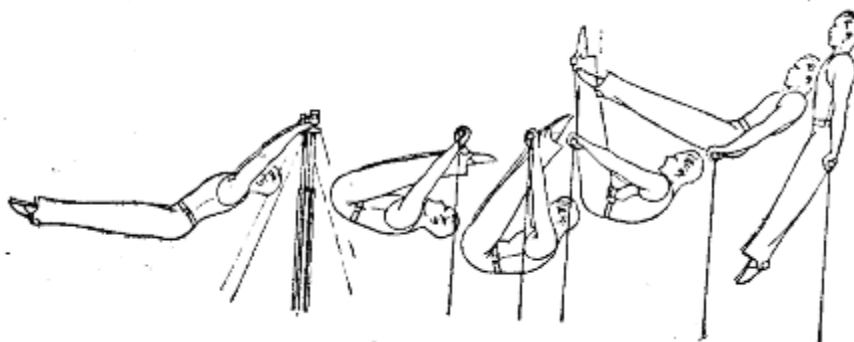


Рис. 941

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi;	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

- Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

17 - amaliy mashg'ulot

17 - mashg'ulot	Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.
------------------------	---

17.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. 1.2. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. 1.3. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

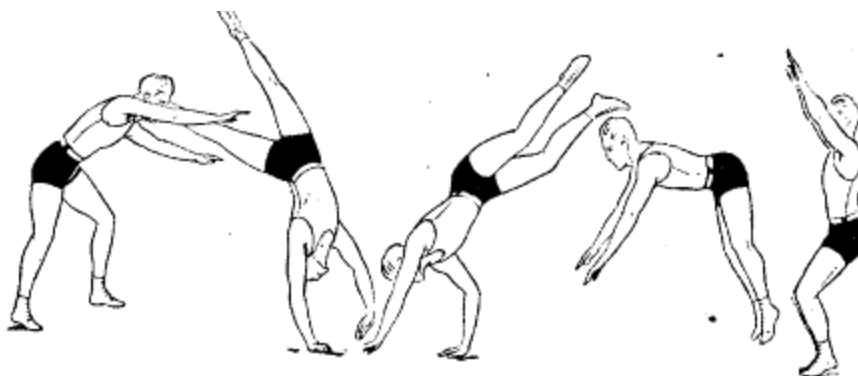


Рис. 436

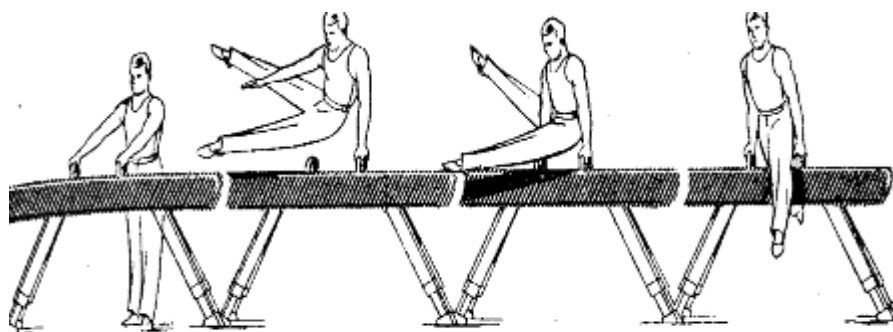


Рис. 387

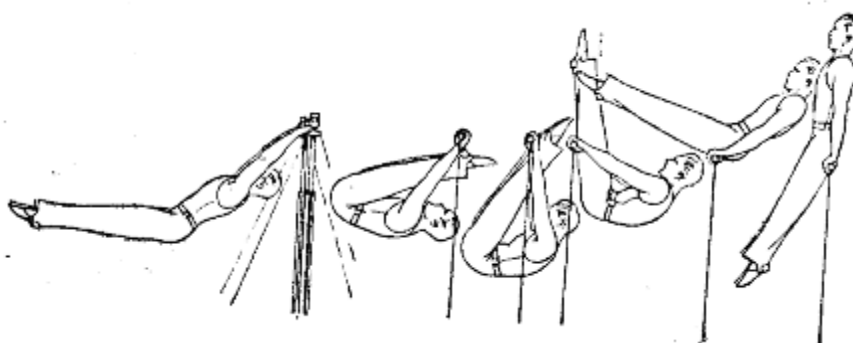


Рис. 941

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

18 - amaliy mashg'ulot

18 - mashg'ulot	1.Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yogna to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish. 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish
------------------------	---

18.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yogna to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

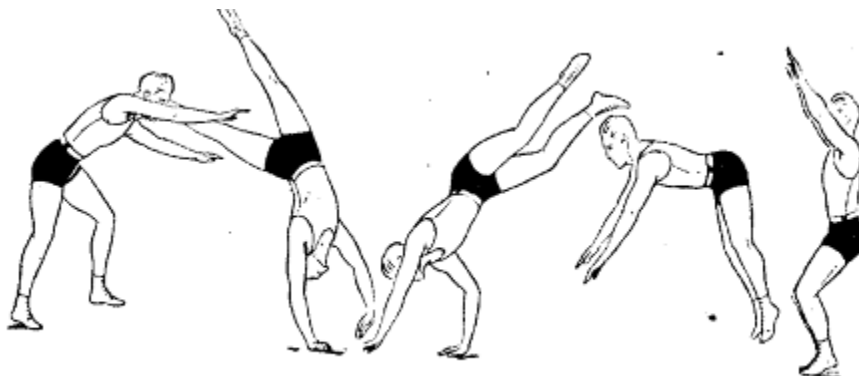


Рис. 436

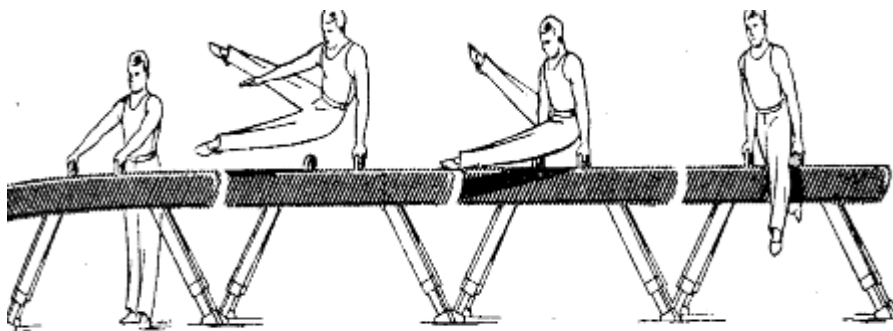


Рис. 387

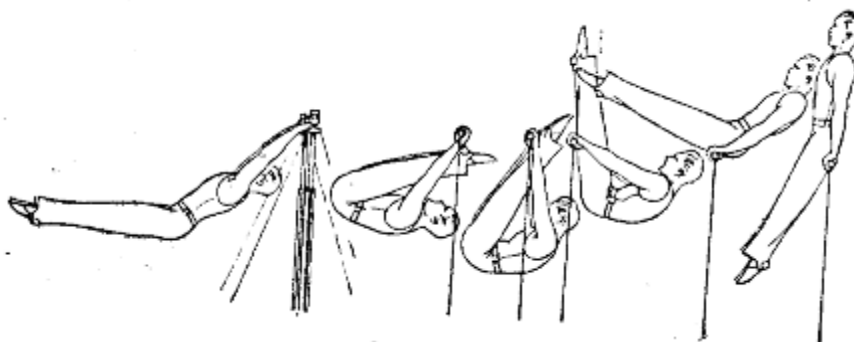


Рис. 941

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

--	--

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

19 - amaliy mashg'ulot

19 - mashg'ulot	1.1. Halqa: oldinga tebranganda qo'llarga tayanib chiqish. 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib tebranish va tayanishga chiqish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash (ko'ndalang qo'yilgan kon 115sm)
------------------------	---

19.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Qo'llarni ushlashgan holda orqa bilan yurish 1.2. Sakrashlarning har xil turlaridan foydalanish 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqa: oldinga tebranganda qo'llarga tayanib chiqish 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib tebranish va tayanishga chiqish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash (ko'ndalang qo'yilgan kon 115sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

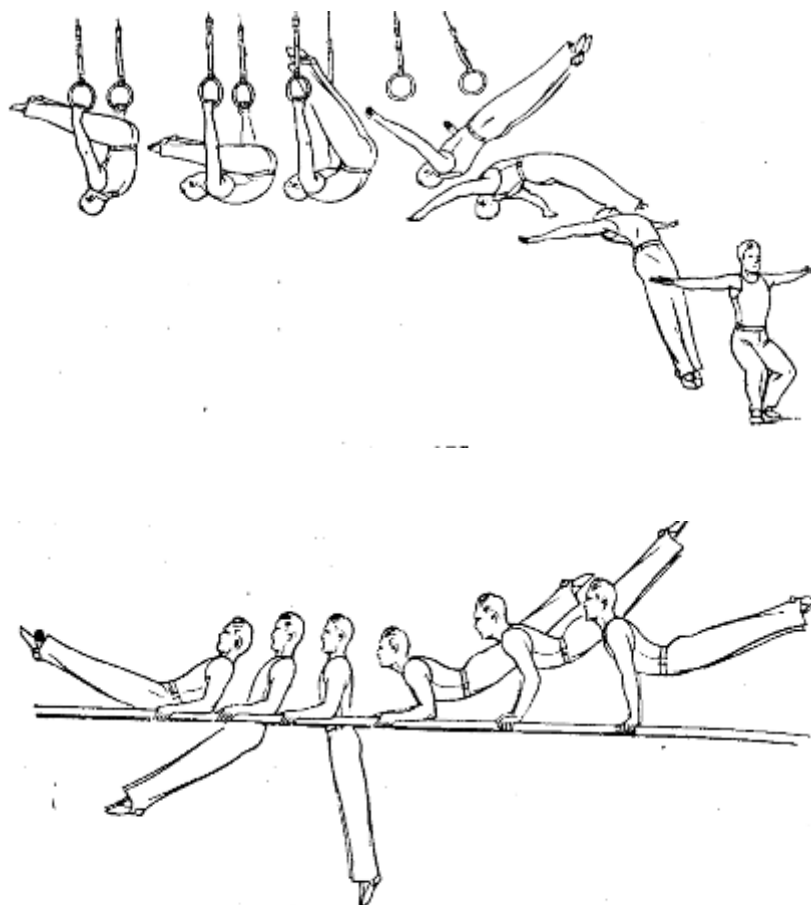


Рис. 340

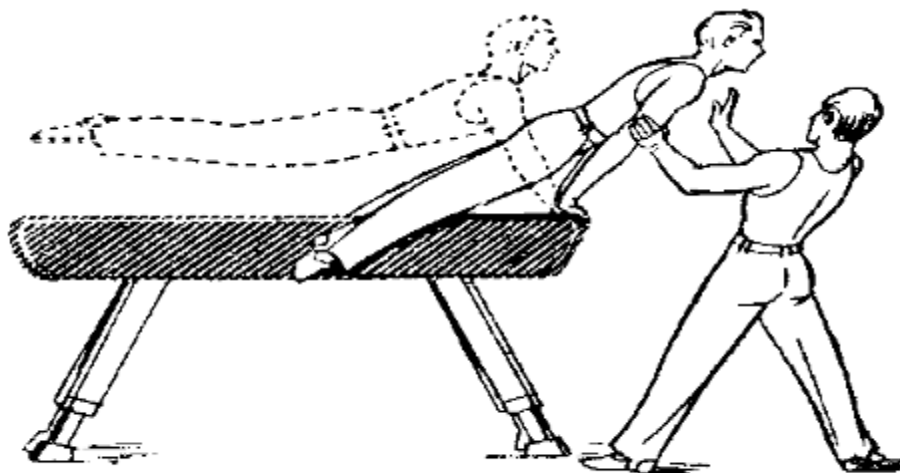


Рис. 411

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

20 - amaliy mashg'ulot

20 - mashg'ulot	Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.
------------------------	---

20.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati:</i> 2 soat	<i>Tinglovchilar soni:</i> 25 ta
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. 1.2. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. 1.3. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi,	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan

yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

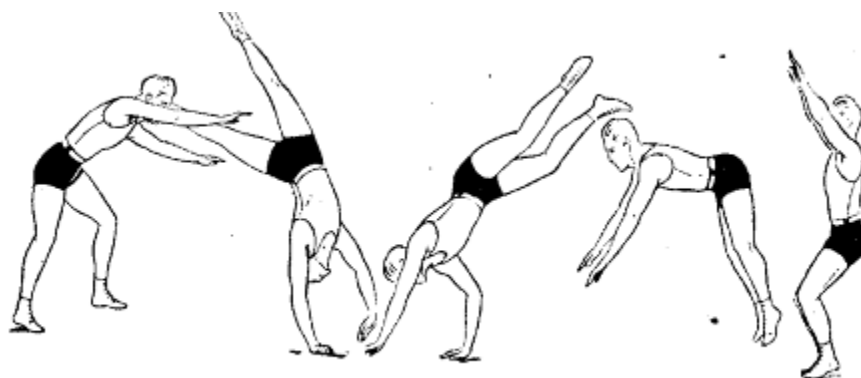


Рис. 436

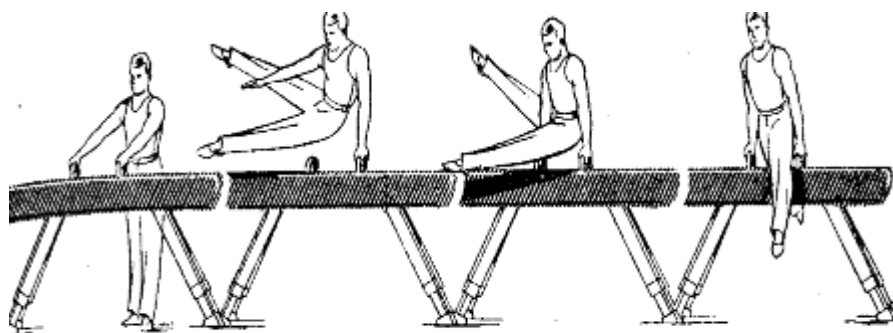


Рис. 387

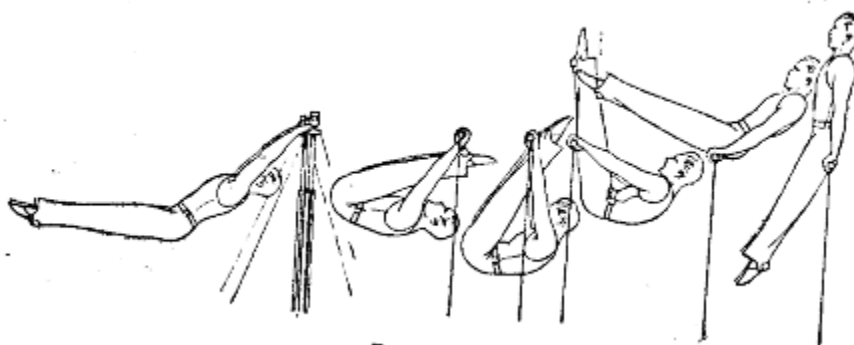


Рис. 941

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

21 - amaliy mashg'ulot

21 - mashg'ulot	1. Akrobatika: ikkita yonga to'ntarilishni qo'shib oldingi o'tilgan elementlarni qo'shib kombinatsiya tuzish. 1.2. Dastakli kon: xar xil tebranishlarda bir xil va xar xil qarorlarni oyoqlar bilan bajarish, oldingi o'rganilgan mashqlarni qo'shib kombinatsiya tuzish. 1.3. Tuzish: osilgan holatdan yugurib qo'llarga kerishib chiqib qolish tayangan xoldan oyoqlarni bukib tushish
------------------------	--

21.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Qo'llardan ushlab orqa bilan yurish 1.2. Har xil sakrash turlaridan foydalanib sakrashlar 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: ikkita yonga to'ntarilishni qo'shib oldingi o'tilgan elementlarni qo'shib kombinatsiya tuzish 1.2. Dastakli kon: xar xil tebranishlarda bir xil va xar xil qarorlarni oyoqlar bilan bajarish, oldingi o'rganilgan mashqlarni qo'shib kombinatsiya tuzish 1.3. Tuzish: osilgan holatdan yugurib qo'llarga kerishib chiqib qolish tayangan xoldan oyoqlarni bukib tushish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha

topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
---	---



Рис. 325

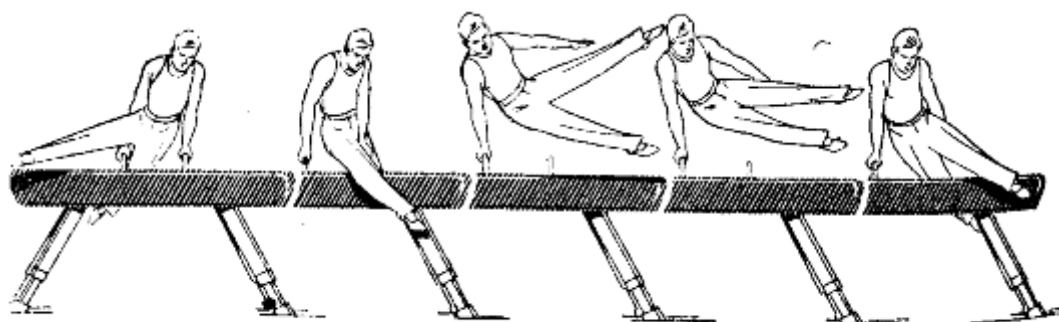


Рис. 390

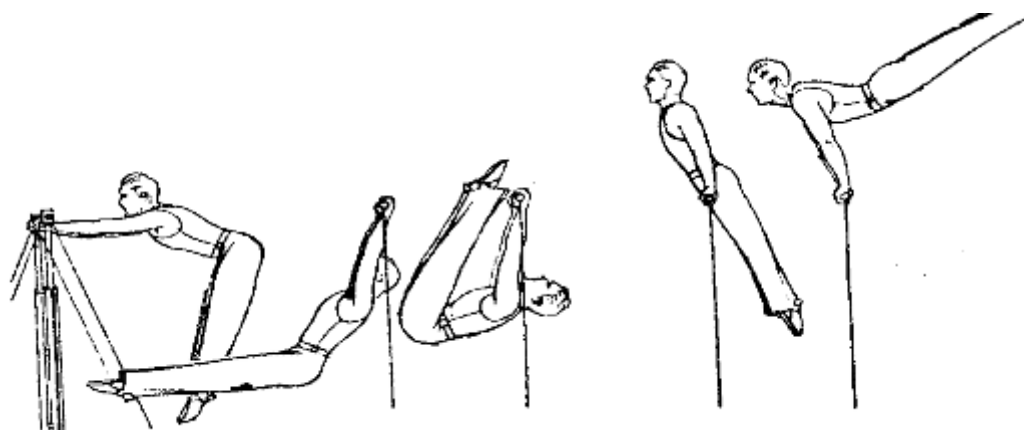


Рис. 244

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi;	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

- Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	
--	--

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

22 - amaliy mashg'ulot

22 - mashg'ulot	1.1. Xalqalar: oldinga tebranganda qo'llarga tayangan xolda chiqib qolib burchak ushlash. 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib tebranish, oldinga va orqaga chiqib qolishlar. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash (ko'ndalang qo'yilgan kon 115 sm)
------------------------	--

22.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: oldinga tebranganda qo'llarga tayangan xolda chiqib qolib burchak ushlash 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib tebranish, oldinga va orqaga chiqib qolishlar 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni bukib sakrash (ko'ndalang qo'yilgan kon 115 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism.	Har bir guruh o'z ekspert

2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlarga bo'ldi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar
---	---

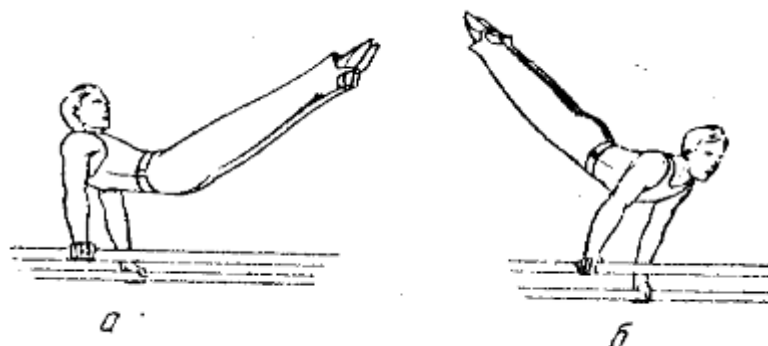
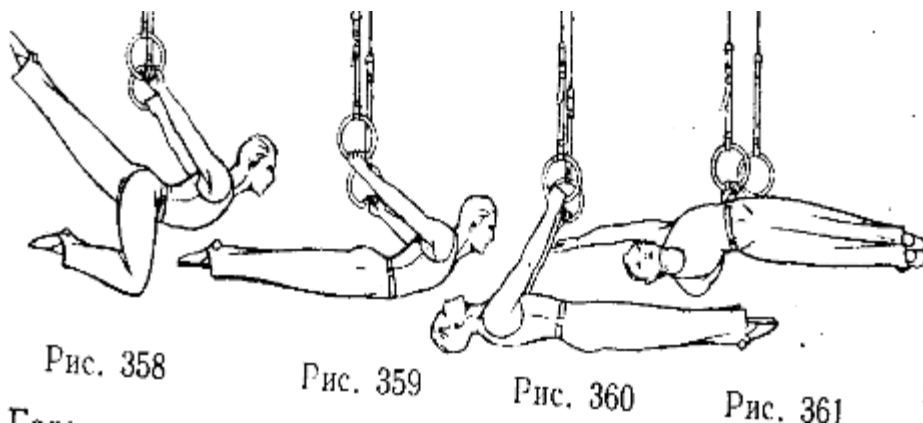
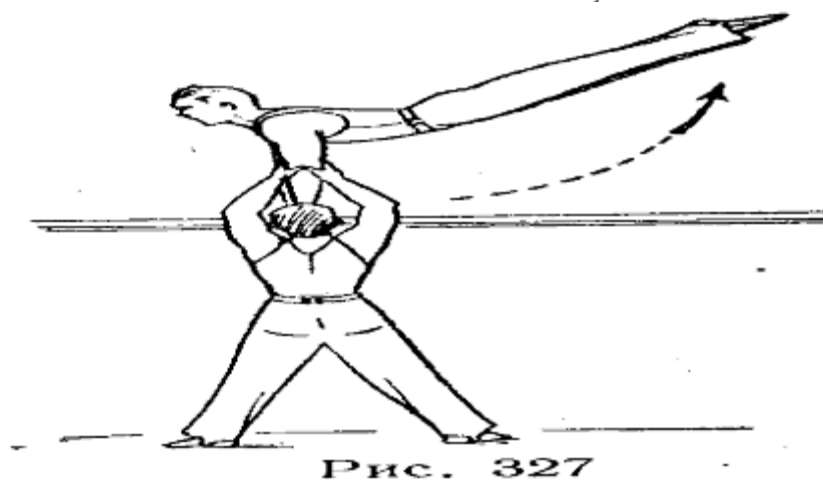
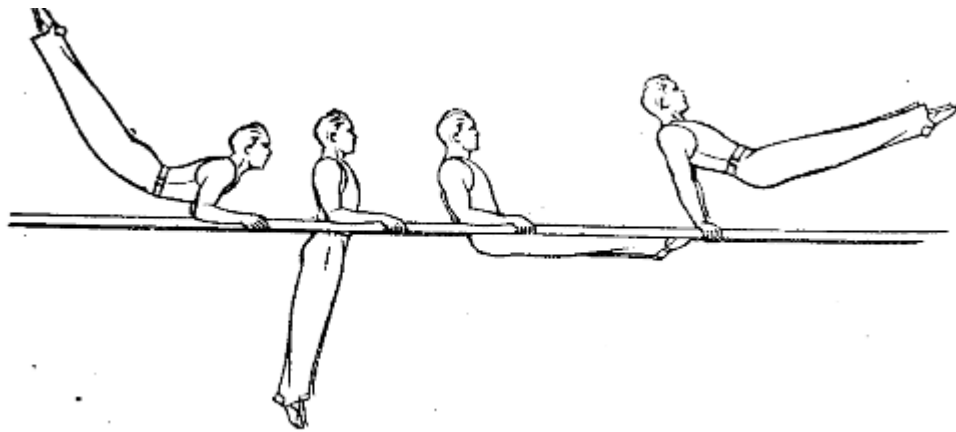


Рис. 326





Дис. 225

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				

23 - amaliy mashg`ulot

23 - mashg`ulot	Dastakli kon –tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o`tish. Halqa – sakrab chiqib, tayanib burchak hosil qilish. Brusiya – qo`llarda tayanish, gavda og`irligi qo`llar va boshga baravar taqsimlanadi.
------------------------	--

23.1. Trening mashg`ulotining ta`lim texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg`uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo`yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg`ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. Sakrash turlaridan foydalanib sakrash 1.3. URM gimnastika shotichalarida
Annotatsiya- Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog`ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda

	ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon –tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish. 1.2. Halqa – sakrab chiqib, tayanib burchak hosil qilish. 1.3. Brusiya – qo'llarda tayanish, gavda og'irligi qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

Guruhlar	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
	Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				

24 - amaliy mashg'ulot

24 - mashg'ulot	Perekkladina – ko'tarilish (tebranganda so'ng) bir oyoqda ko'tarilish. Tayanib sakrash – ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni bukib sakrash. Akrobatika – boshda tik turish gavda og'rligi, qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.
------------------------	---

24.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. Sakrash turlaridan foydalanib sakrash 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi**I. Tayyorgarlik bosqich**

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina – ko'tarilish (tebranganda so'ng) bir oyoqda ko'tarilish. 1.2. Tayanib sakrash – ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni bukib sakrash. 1.3. Akrobatika – boshda tik turish gavda og'rliqi, qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

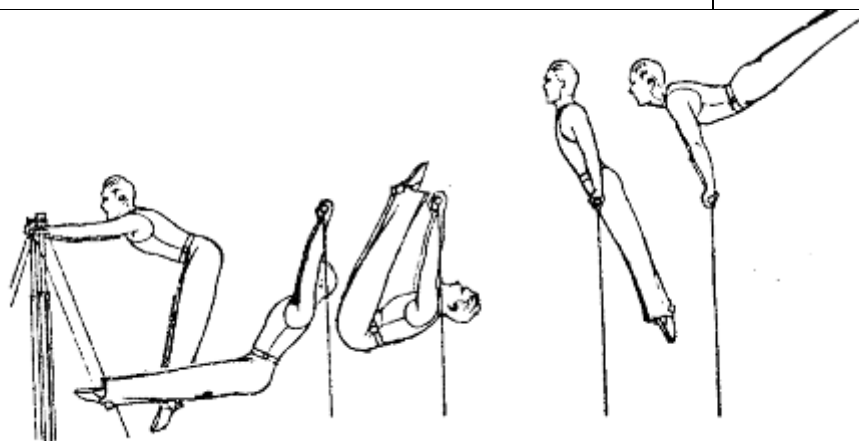


Рис. 244

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. Amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

25 - amaliy mashg'ulot

25 - mashg'ulot	1.1. Akrobatika: ikkita yonga to'ntarilishni qo'shib 1.2. Dastakli kon: oyoqlarni bir xid va har xil tebratishlar. Bir xil va har xil doiralari 1.3. Turnik: o'ng (chap) bilan osilib turgan xolatdan tayanishga chiqish va orqaga tashlab, yana chiqish
------------------------	---

25.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. Sakrash turlaridan foydalanib sakrash 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: ikkita yonga to'ntarilishni qo'shib 1.2. Dastakli kon: oyoqlarni bir xid va har xil tebratishlar. Bir xil va har xil doiralari 1.3. Turnik: o'ng (chap) bilan osilib turgan xolatdan tayanishga chiqish va orqaga tashlab, yana chiqish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bor eslatadi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

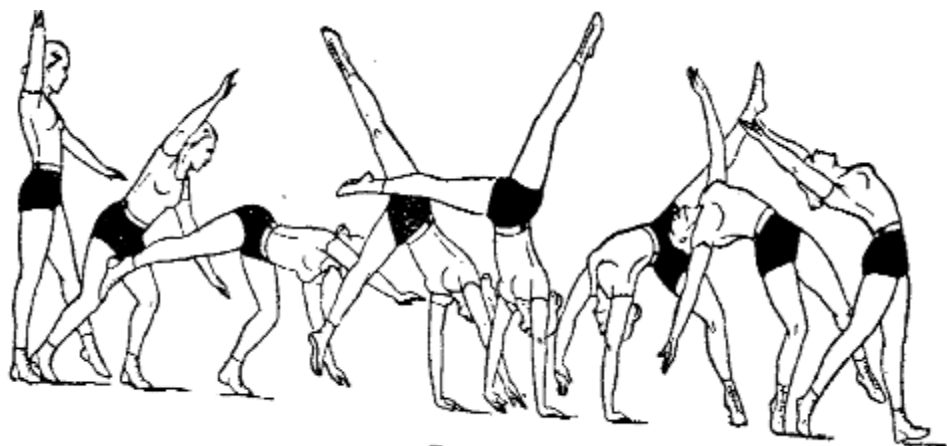


Рис. 439

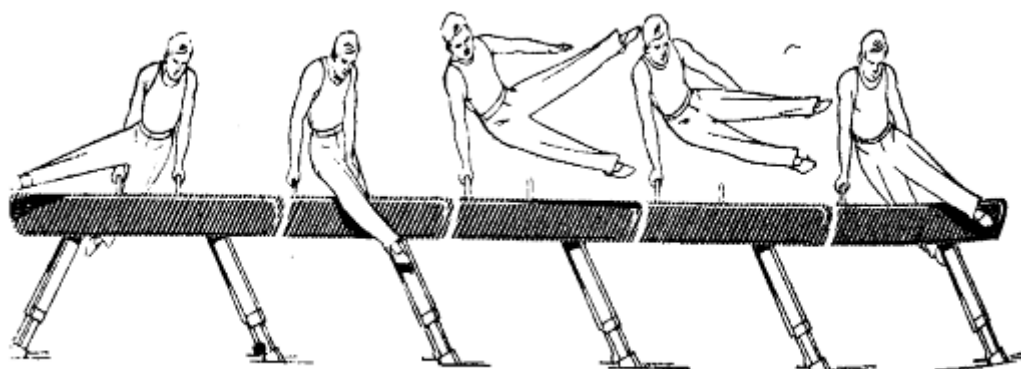


Рис. 390

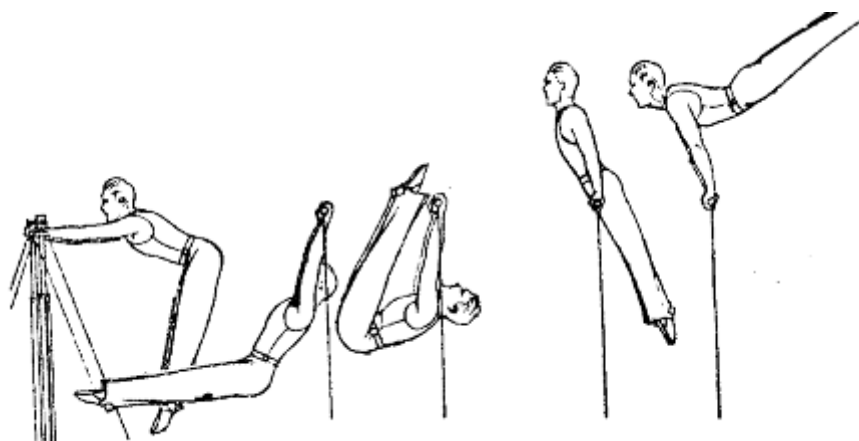


Рис. 244

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenerning	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi:	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

• amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Amalda bajaradilar
---	--------------------

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

26 - amaliy mashg'ulot

26 - mashg'ulot	Dastakli kon –tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish. Halqa – sakrab chiqib, tayanib burchak hosil qilish. Brusiya – qo'llarda tayanish, gavda og'irligi qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.
------------------------	--

26.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. Sakrash turlaridan foydalanib sakrash 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon –tayanish holatidan bir tomonlama ichkariga va orqaga siltanib o'tish. 1.2. Halqa – sakrab chiqib, tayanib burchak hosil qilish. 1.3. Brusiya – qo'llarda tayanish, gavda og'irligi qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenerning	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

Guruhlar	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
	Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

27 - amaliy mashg'ulot

27 - mashg'ulot	1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay
------------------------	---

27.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 25 ta
O'quv mashg'uloti shakli	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
Amaliy mashg'ulot tuzilishi:	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida

<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, “Pog`ona” texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

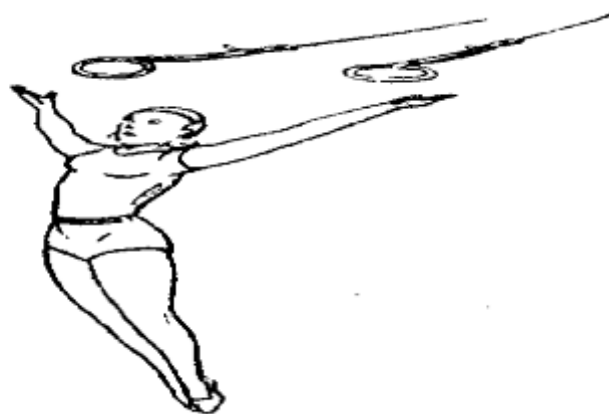


Рис. 371

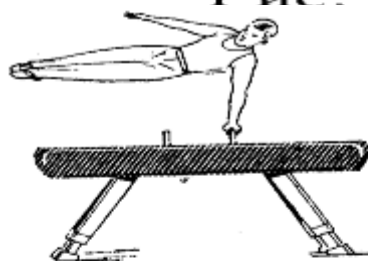


Рис. 419

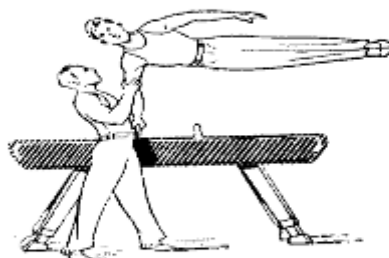


Рис. 420

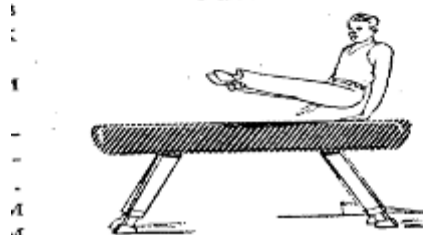


Рис. 421

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

28 - amaliy mashg'ulot

28 - mashg'ulot	Perekladina – ko'tarilish (tebranganda so'ng) bir oyoqda ko'tarilish. Tayanib sakrash – ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni bukib sakrash. Akrobatika – boshda tik turish gavda og'rliqi, qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.
------------------------	---

28.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Oyoqlarni har xil holatlarda qilib yurish 1.2. Sakrash turlaridan foydalanib sakrash 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>

Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi.</p> <p>Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar
--	-------------------------------------

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina – ko'tarilish (tebranganda so'ng) bir oyoqda ko'tarilish. 1.2. Tayanib sakrash – ko'ndalang qo'yilgan kazyoldan oyoqlarni bukib sakrash. 1.3. Akrobatika – boshda tik turish gavda og'rligi, qo'llar va boshga baravar taqsimlanadi.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

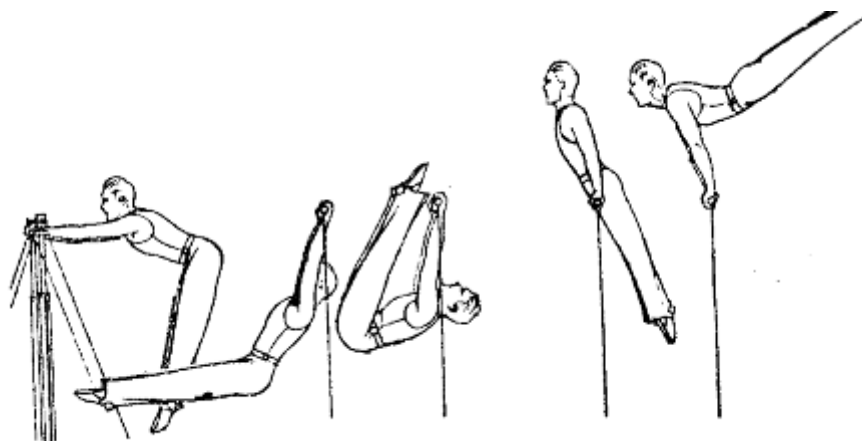


Рис. 244

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. Amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

29 - amaliy mashg'ulot

29 - mashg'ulot	Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.
------------------------	---

29.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Perekladina –tayangan holatda o'ng oyoqni o'tkazib orqaga tashlash va yana qaytib chiqish. 1.2. Tayanib sakrash – dastakli kondan o'ng tomon bilan sakrash. 1.3. Akrobatika – oldinga qo'l va boshlar yordamida to'ntarilish.	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

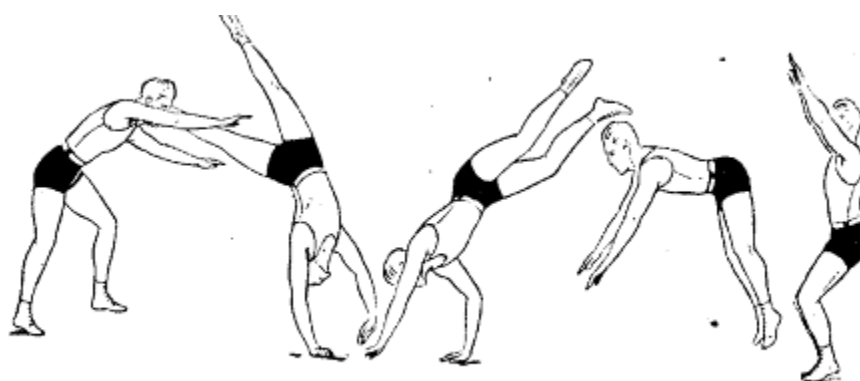


Рис. 436

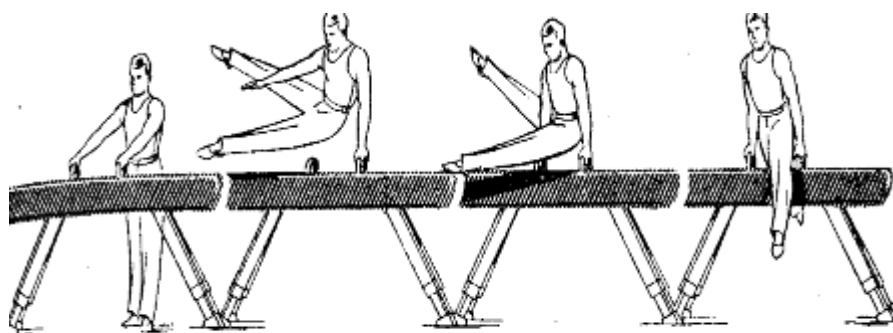


Рис. 387

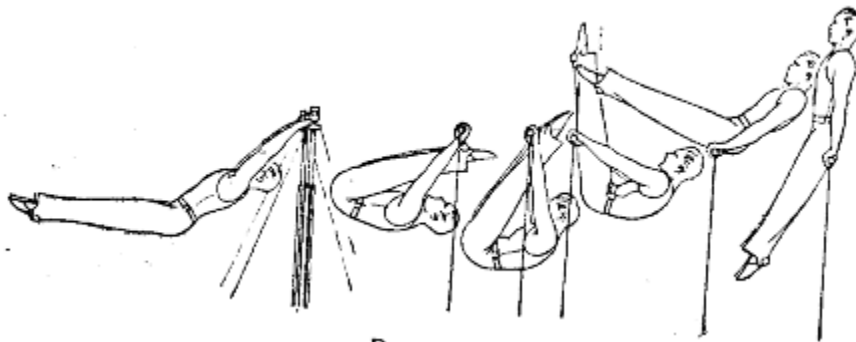


Рис. 9.11

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

30 - amaliy mashg'ulot

30 - mashg'ulot	1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay
------------------------	---

1.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

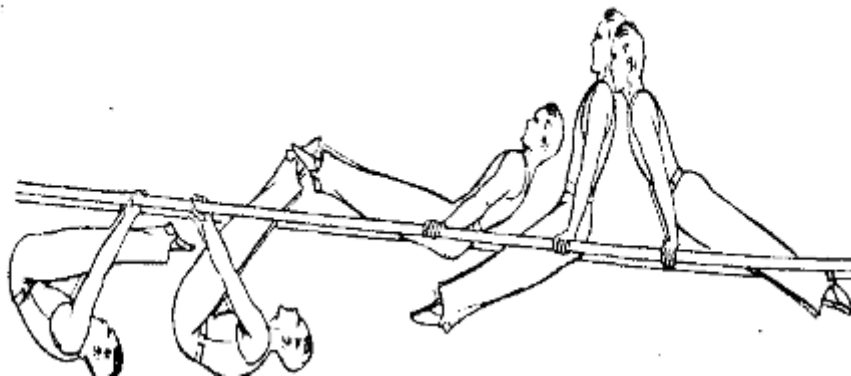
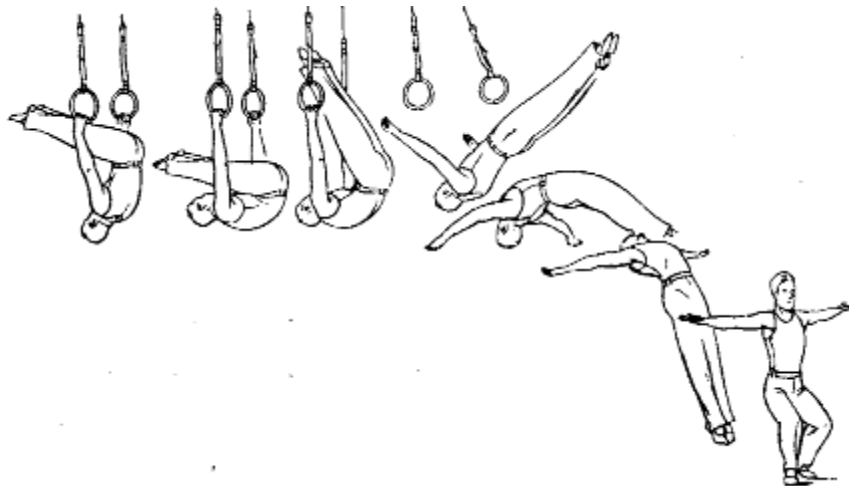
mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

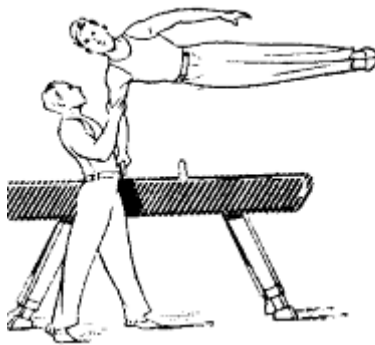
I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar





III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				

2-SEMESTR UCHUN

1 - amaliy mashg`ulot

1 - mashg`ulot	1.1. Xalqalar: yoy shaklida sakrab tushish. 1.2. Brusya: oldinga o`tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay. 1.4. Estafeta oyinlari
-----------------------	--

1.1. Trening mashg`ulotining ta`lim texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg`uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo`yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg`ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog`ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda

	ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: yoy shaklida sakrab tushish 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay 1.4. Estafeta oyinlari	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

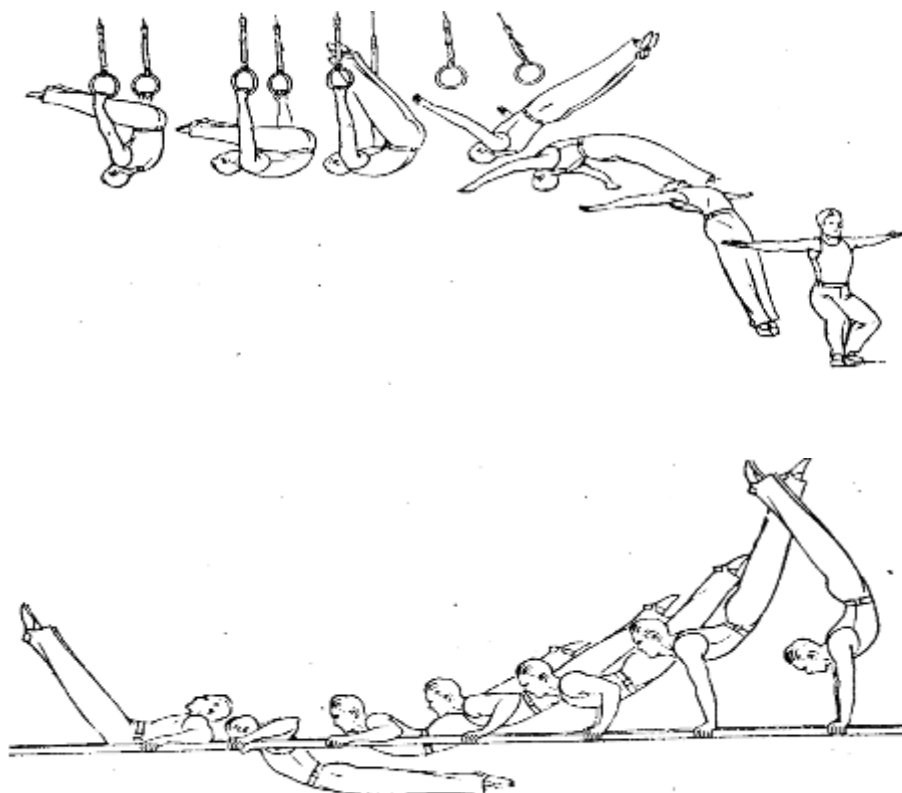


Рис. 342

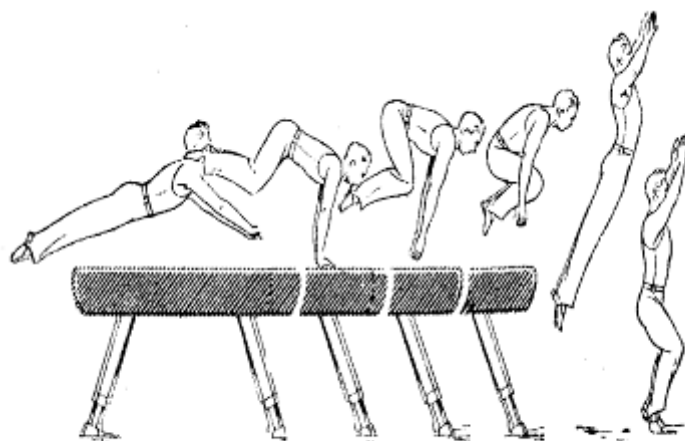


Рис. 415

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

2 - amaliy mashg'ulot

2 - mashg'ulot	1.1. Dastakli kon: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar. 1.2. Akrobatika: oldinga to'ntarilib orqaga burilish. 1.3. Baland turnik: qo'llarni xar xil xolatda ushlab osilishlar, tortilib oyoqlarni oldinga tashlab tebranishlar. 1.4. Estafeta oyinlari
-----------------------	--

2.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalari
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar 1.2. Akrobatika: oldinga to'ntarilib orqaga burilish 1.3. Baland turnik: qo'llarni xar xil xolatda ushlab osilishlar, tortilib oyoqlarni oldinga tashlab tebranishlar 1.4. Estafeta oyinlari	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

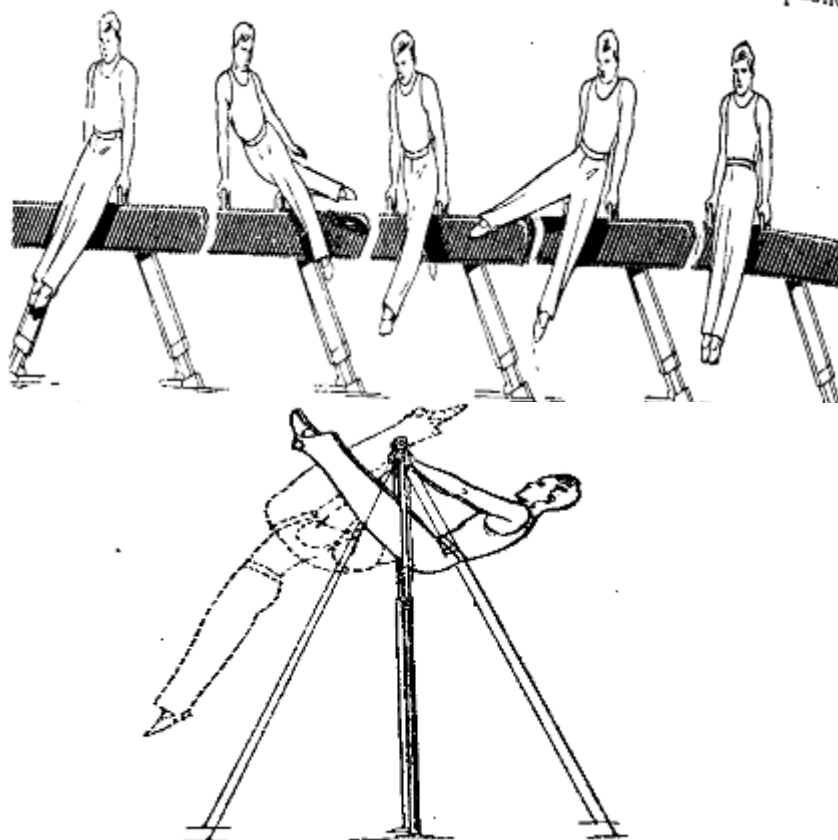


Рис. 242



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

3 - amaliy mashg'ulot

3 - mashg'ulot	1.1. Brusya: maktab dasturidan elementlar. 1.2. Tayanib sakrash: yonbosh bilan 90 gradus burilib burilmay. 1.3. Xalqalar: maktab oquv dasturidan elementlar
-----------------------	--

3.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

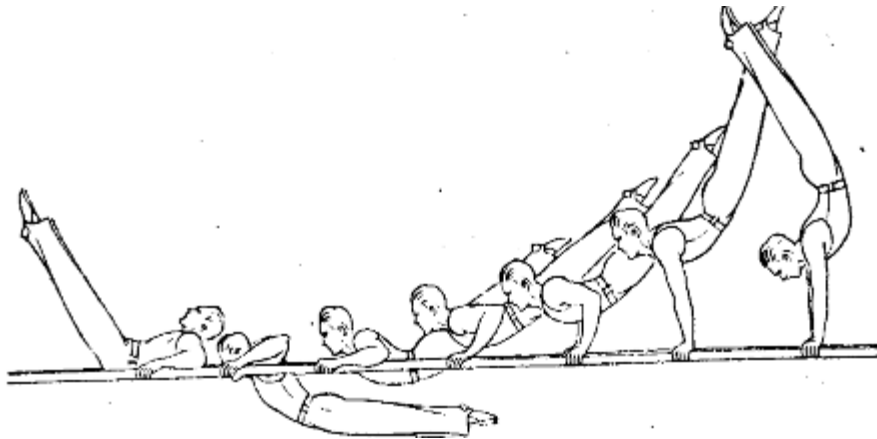
I. Tayyorgarlik bosqich



F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

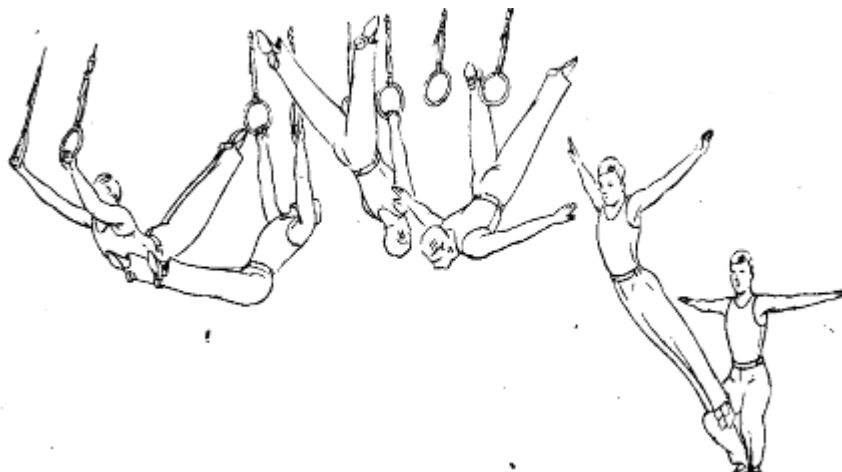
II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Brusya: maktab dasturidan elementlar 1.2. Tayanib sakrash: yonbosh bilan 90 gradus burilib burilmay 1.3. Xalqalar: maktab oquv dasturidan elementlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqdari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar



RUC. 140





III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

4 - amaliy mashg'ulot

4 - mashg'ulot	1.1. To'ntarilishlar: 2 marta ketma-ket yon tomonga to'ntarilishlar. Avval o'tgan elementlar bilan o'quv kombinatsiyasini bajarish 1.2. Dastali kon: dastali konni minib tayangan holda chap va o'ng tomonlarga oyoqlarni siltab chalishtirib o'tkazish 1.3. perekladina6 qadamlab kelib burchak hosil qilib tebranib oyoqlarni siltab tayanib turgan holatga ko'tarilish perekladinadan oyoqlarni bukib o'tkazib oldinga sakrab tushish 1.4. Estafetali o'yin (tezkorlikni rivojlantirish uchun)
-----------------------	---

4.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: oldinga va yonga qo'llarni ushlagan holda yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: oyoqlarni holatlarini o'zgartirib oldinga va orqaga sakrashlar 1.3. URM gimnastika devorlarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. To'ntarilishlar: 2 marta ketma-ket yon tomonga to'ntarilishlar. Avval o'tgan elementlar bilan o'quv kombinatsiyasini bajarish 1.2. Dastali kon: dastali konni minib tayangan holda chap va o'ng tomonlarga oyoqlarni siltab chalishtirib o'tkazish 1.3. perekladina6 qadamlab kelib burchak hosil qilib tebranib oyoqlarni siltab tayanib turgan holatga ko'tarilish perekladinadan oyoqlarni bukib o'tkazib oldinga sakrab tushish 1.4. Estafetali o'yin (tezkorlikni rivojlantirish uchun)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

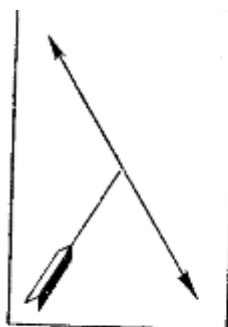


Рис. 60

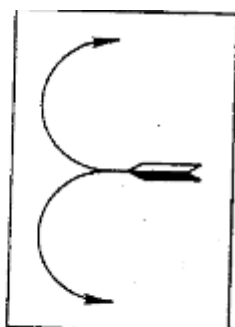


Рис. 61

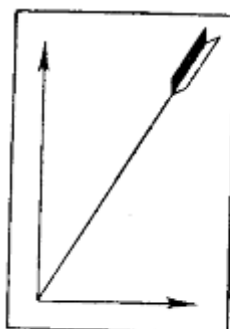


Рис. 62

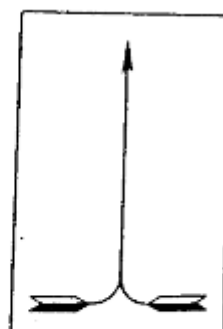


Рис. 63

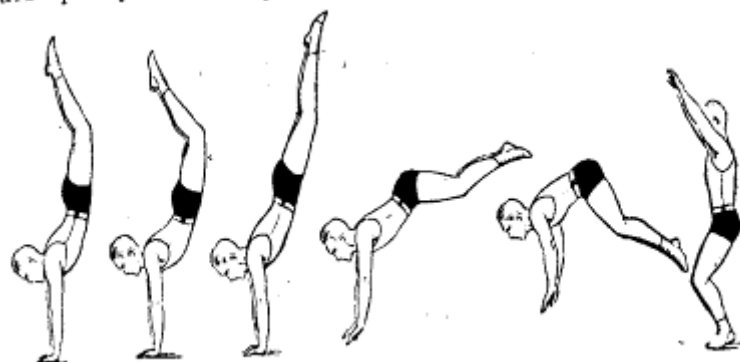


Рис. 437

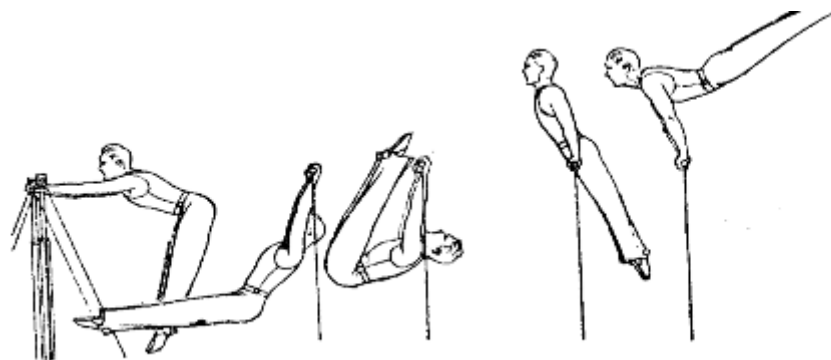


Рис. 244

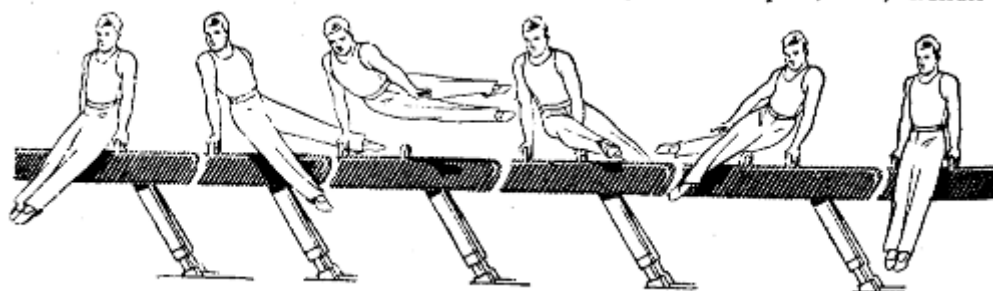


Рис. 393

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

5 - amaliy mashg'ulot

5 - mashg'ulot	1.1. Bog'lanishlar: "Sitirmoq," "Sakkiz usulda" 1.2. Koltsa: tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga tushib buklanib osilib turish 1.3. Tayanib sakrash: yon tomon bilan 90 gradus burilib va burilmay sakrash (kon eniga 125 sm)
-----------------------	---

5.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: oddiy va shaxdam qadamlar bilan yurish 1.2. Figurali yurishlar: "Doira" 1.3. URM to'ldirilgan to'plarda tirmashib chiqishlar: faqat qo'llar yordamida tirmashib chiqishlar
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Bog`lanishlar: "Sitirmoq," "Sakkiz usulda" 1.2. Koltsa: tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga tushib buklanib osilib turish 1.3. Tayanib sakrash: yon tomon bilan 90 gradus burilib va burilmay sakrash (kon eniga 125 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim kilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

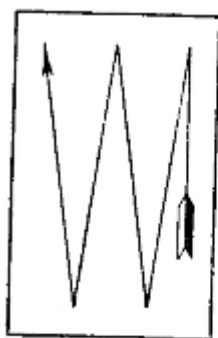


Рис. 76

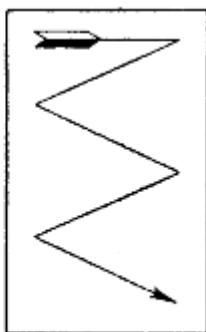


Рис. 77

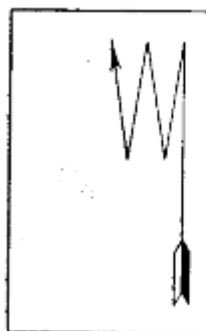


Рис. 78

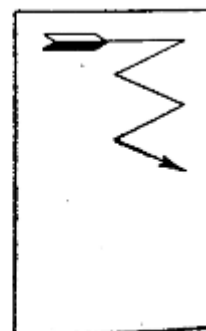


Рис. 79



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

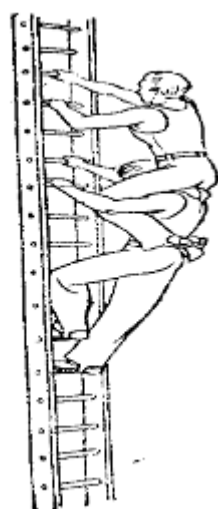
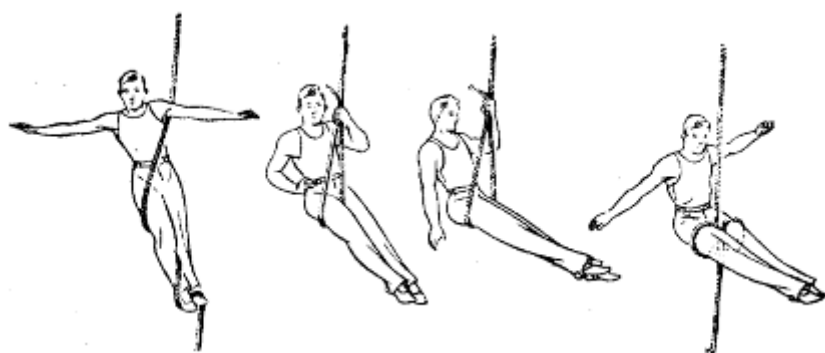


FIG. 105



FIG. 106

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

6 - amaliy mashg'ulot

6 - mashg'ulot	1.1. Koltsa:kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib turib tebranishi, elkalarga va qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga dumbaloq oshish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yozib sakrash (kon eniga) 1.4. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
-----------------------	---

1.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: tashlama yon qadamlar va chalishtirma qadamlar bilan 1.2. Yurish:oldinga tashlama qadamlar va chalishtirma qadamlar bilan 1.3. Ketma-ket sakrashlar: qo'llarni ushlagan xolda oyoqlarni ushlagan xolda 1.4. URM predmetsiz
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Koltsa:kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib turib tebranishi, elkalarga va qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga dumbaloq oshish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yozib sakrash (kon eniga) 1.4. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi.

2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi.

2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

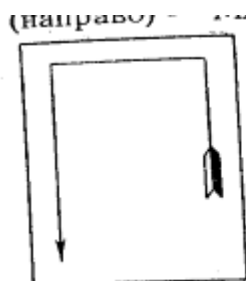


Рис. 32

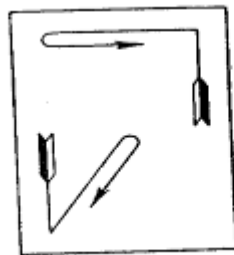


Рис. 33

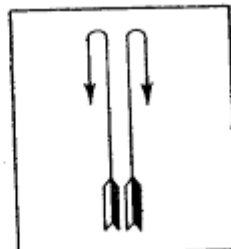


Рис. 34

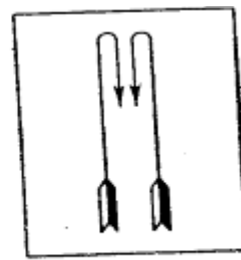
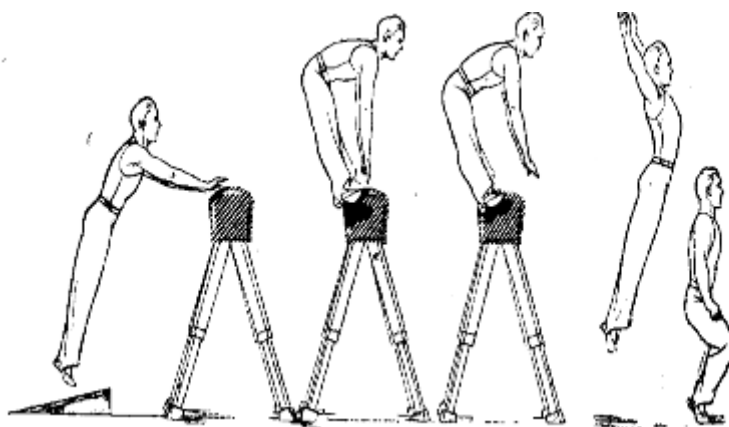
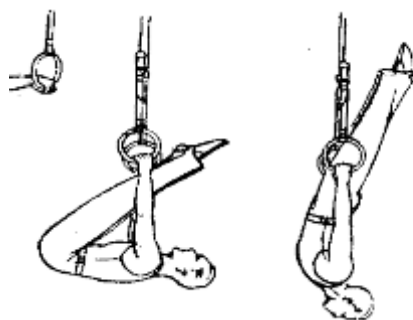


Рис. 35



<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

7 - amaliy mashg'ulot

7 - mashg'ulot	1.1. Dastali kon: orqa bilan tayangan holatda chap va o'ng oyoqlarni orqaga o'tkazish 1.2. Akrobatika6 chap yoki o'ng elkalar bilan yozilib orqaga dumbaloq oshish 1.3. Perekladina: to'ntarilib chiqish, chap va o'ng oyoqlarni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish va bukilib osilib turish 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar
-----------------------	---

7.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

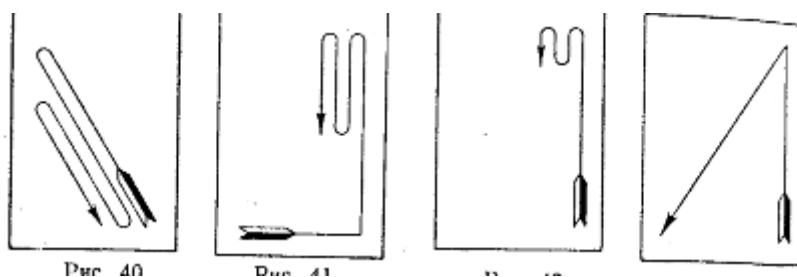
<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni:25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: yon tomonga va chalishtirma qadamlar bilan 1.2. Yurish:orqa bilan oldinga 1.3. Ketma-ket sakrashlar: q'llarni ushlagan xolda oy'qlarni ushlagan xolda 1.4. URM ikkitadan bo'lib bir-biriga qarshilik ko'rsatgan xolda
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona"texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastali kon: orqa bilan tayangan holatda chap va o'ng oyoqlarni orqaga o'tkazish 1.2. Akrobatika6 chap yoki o'ng elkalar bilan yozilib orqaga dumbaloq oshish 1.3. Perekladina: to'ntarilib chiqish, chap va o'ng oyoqlarni oldinga o'tkazib tayanib o'tirish va bukilib osilib turish 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar



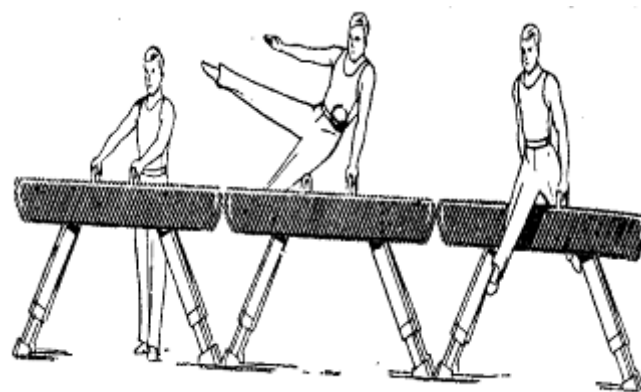


Рис. 237

Рис. 238. Упражнения на полушаре, рз

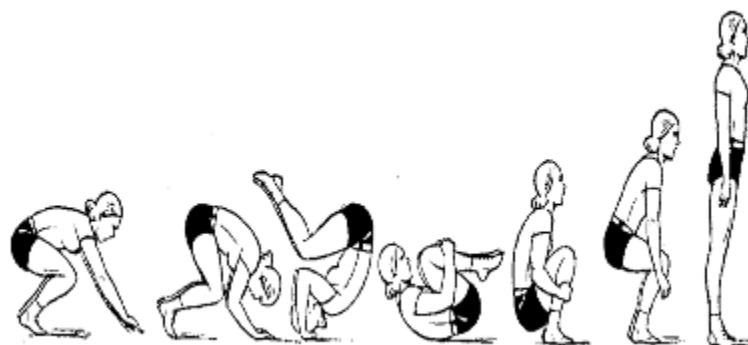


Рис. 239. Упражнения на полушаре, рз

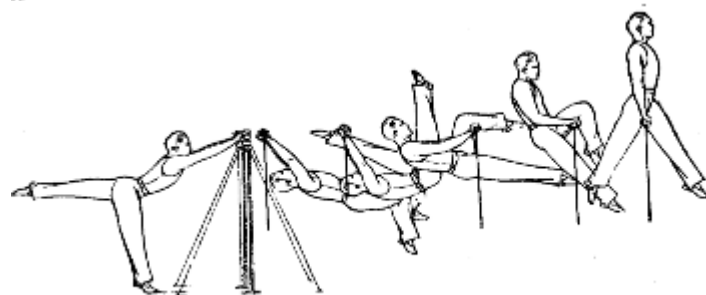


Рис. 238

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

8 - amaliy mashg'ulot

8 - mashg'ulot	1.1. Koltsa: kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib oldinga tebranish va siltanib chiqish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kkon eniga) 1.4. Estafetali o'yin
-----------------------	--

8.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: yon tomonga yurishlar oldinga orqa bilan yurishlar 1.3. Ketma-ket sakrashlar: chap va o'ng oyoqlarda 1.4. URM ikkitadan bo'lib qarshilik ko'rsatgan xolda
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Koltsa: kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarga tayanib oldinga tebranish va siltanib chiqish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kkon eniga) 1.4. Estafetali o'yin	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

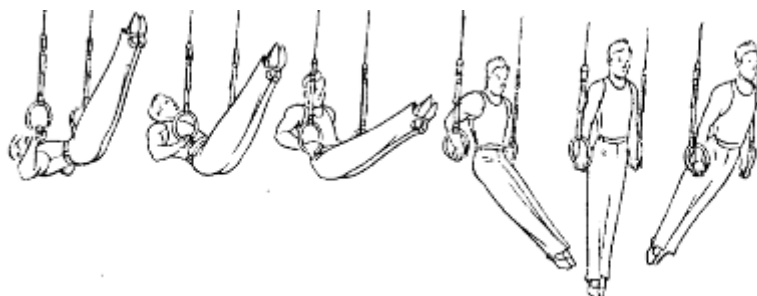
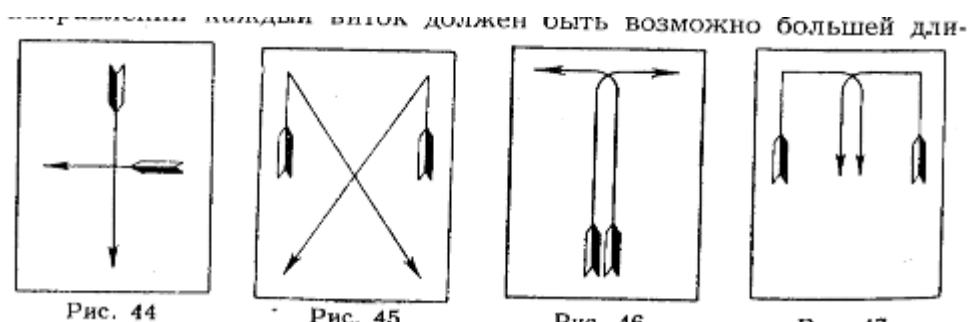


Рис. 381

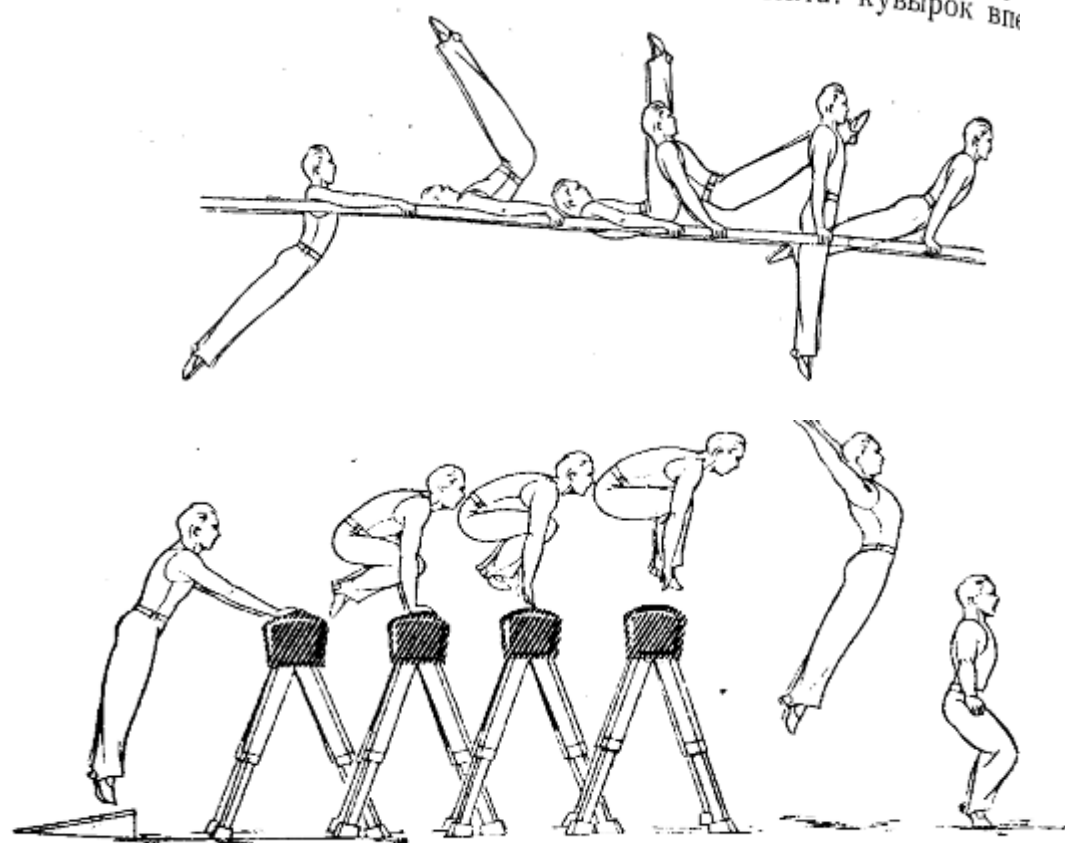


Рис. 414

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

9 - amaliy mashg'ulot

9 - mashg'ulot	1.1. Akrobatika: orqaga va oldinga dumbaloq oshishlar, qo'llarga tayanib boshda tik tursin 1.2. Dastali kon: tayanib turib tebranish va o'ng va chap oyoqlarni siltab oldinga va orqaga o'tkazish 1.3. Perekladina: tayanib orqa bilan o'tirgan holatdan orqaga tushib buklanib osilib turish 1.4. Estafetali o'yinlar
-----------------------	--

9.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: oldinga orqa bilan chalishtirma qadamlar bilan yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: sakrab tizzalarni tortib quchish 1.4. URM gimnastika skameykalari
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: orqaga va oldinga dumbaloq oshishlar, qo'llarga tayanib boshda tik tursin 1.2. Dastali kon: tayanib turib tebranish va o'ng va chap oyoqlarni siltab oldinga va orqaga o'tkazish 1.3. Perekladina: tayanib orqa bilan o'tirgan holatdan orqaga tushib buklanib osilib turish 1.4. Estafetali o'yinlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism.	Har bir guruh o'z ekspert

2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlarga bo'ldi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar
---	---

тобы равнение в колоннах в эстафетной форме

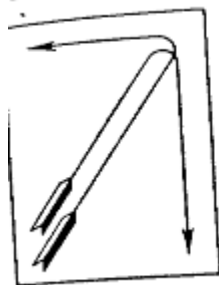


Рис. 48

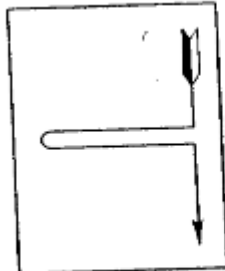


Рис. 49



Рис. 50

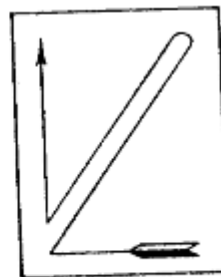


Рис. 51

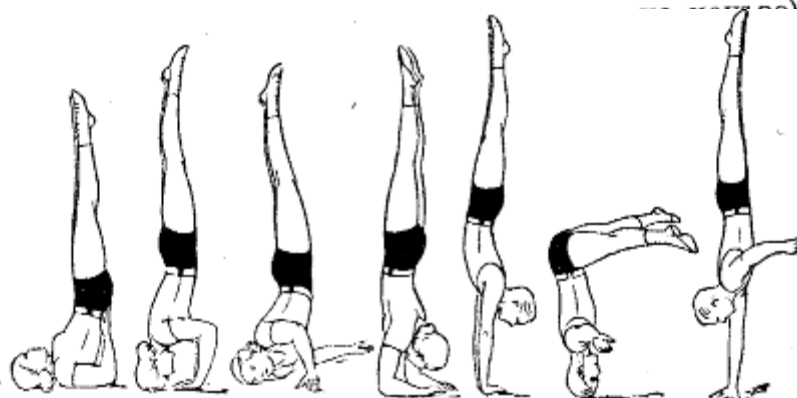


Рис. 447 Рис. 448 Рис. 449 Рис. 450 Рис. 451 Рис. 452 Рис. 453

1. Упражнения на брусьях в паре

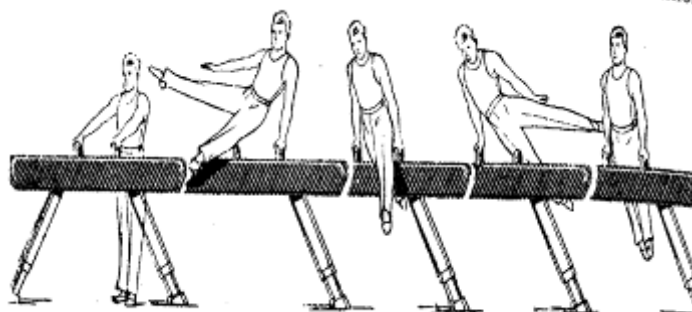


Рис. 389

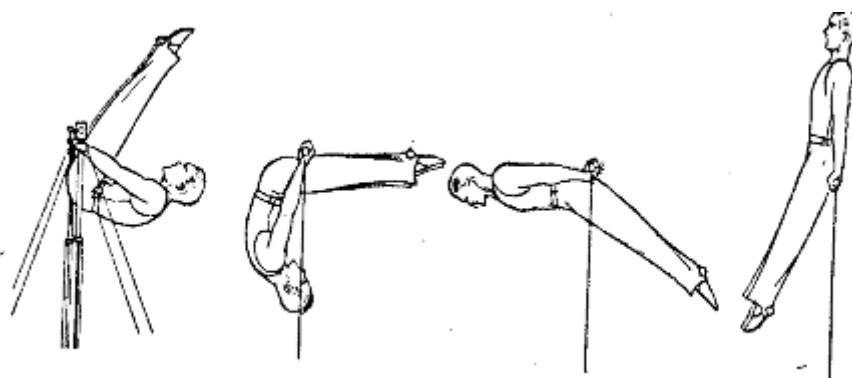


Рис. 248

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

10 - amaliy mashg'ulot

10 - mashg'ulot	1. Dastali kon: orqa bilan tayangan holatdan o'ng va chap oyoqlarni siltab orqaga o'tkazish; Dastali konni elka kengligida tayanib mingan holdan chap va o'ng oyoqlarni siltab chap va yoki o'ng tomonga aylantirib o'tkazish 1.2. Akrobatika: o'ng yoki chap elka orqali yozilib orqaga dumbaloq oshish 1.3. Perekladina: orqa bilan tayanib o'tirgan holatdan buklanib osilishga tushish. O'ng yoki chap oyoqlar bilan osilgan holatdan siltanib chiqish.
------------------------	---

10.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yugurish: oyoqlarni to'g'rilab oldinga cho'zib siltab yugurish 1.2. Joydan-joyga ko'chishlar: buyruq bo'yicha harakat tezligini o'zgartirish. Katta qadam, kalta qadam, tez qadam, sekin qadam 1.3. URM juft bo'lib qarshilik bilan
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Dastali kon: orqa bilan tayangan holatdan o'ng va chap oyoqlarni siltab orqaga o'tkazish; Dastali konni elka kengligida tayanib mingan holdan chap va o'ng oyoqlarni siltab chap va yoki o'ng tomonga aylantirib o'tkazish 1.2. Akrobatika: o'ng yoki chap elka orqali yozilib orqaga dumbaloq oshish 1.3. Perekladina: orqa bilan tayanib o'tirgan holatdan buklanib osilishga tushish. O'ng yoki chap oyoqlar bilan osilgan holatdan siltanib chiqish 1.4. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

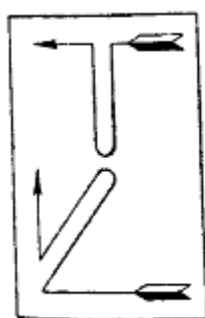


Рис. 52

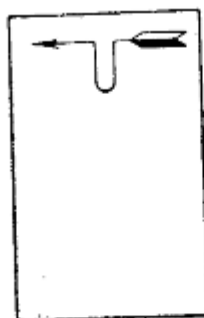


Рис. 53



Рис. 54

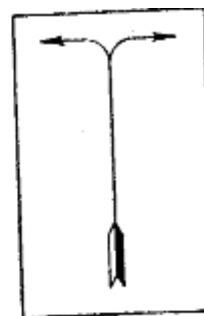


Рис. 55

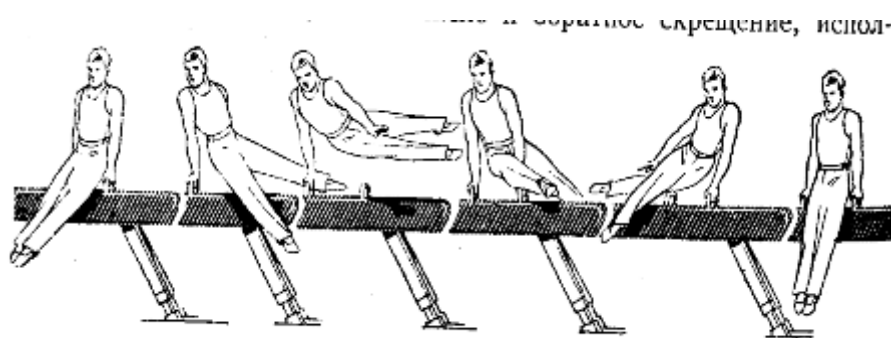


Рис. 393

Схема классификации акробатических упражнений

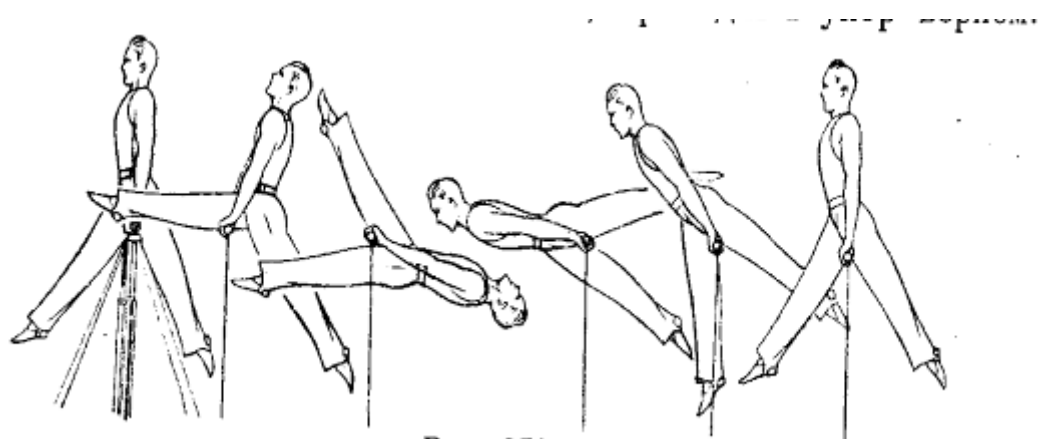
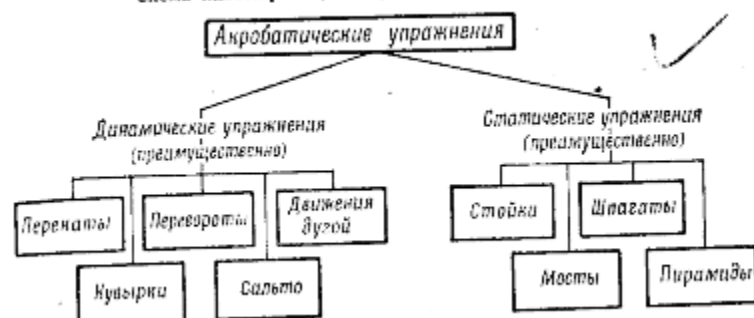


Рис. 394

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

11 - amaliy mashg'ulot

11 - mashg'ulot	1.1. Koltsa: tebranib oldinga chiqish; Osilib tebranish; Orqaga tebranib sakrab tushish. 1.2. Brusya: Qo'llarni uzatib tayangan holda tebranish; Qo'llarni uzatgan holda tayanib tebranib oldinga chiqish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kon eniga). 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar
------------------------	---

11.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: qo'llarni ushlagan holatdan orqa tomon bilan yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: qo'llarni harakatini o'zgartirib burilib sakrashlar 1.3. URM gimnastika devorlarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Koltsa: tebranib oldinga chiqish; Osilib tebranish; Orqaga tebranib sakrab tushish 1.2. Brusya: Qo'llarni uzatib tayangan holda tebranish; Qo'llarni uzatgan holda tayanib tebranib oldinga chiqish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kon eniga) 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

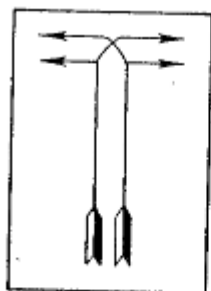


Рис. 56

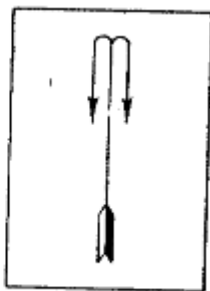


Рис. 57



Рис. 58

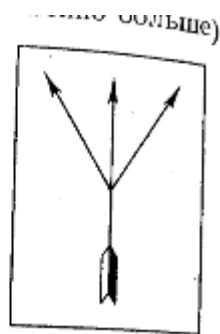


Рис. 59

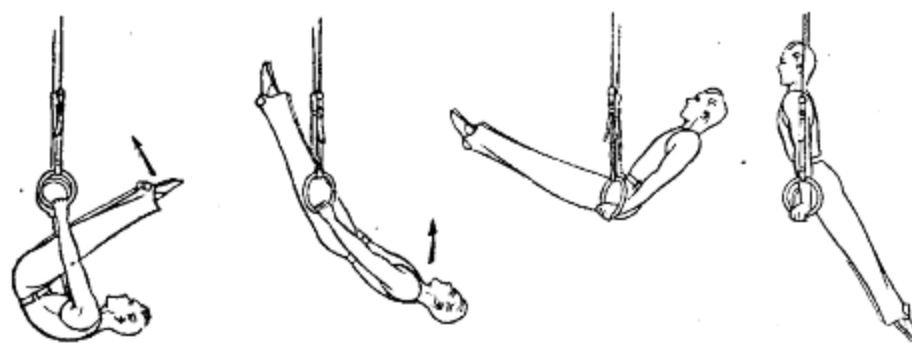


Рис. 374

— упражнение

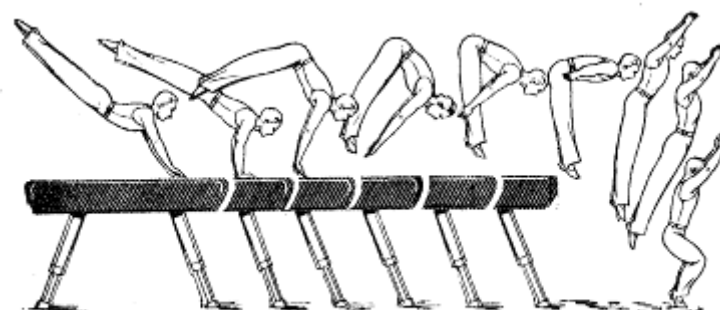
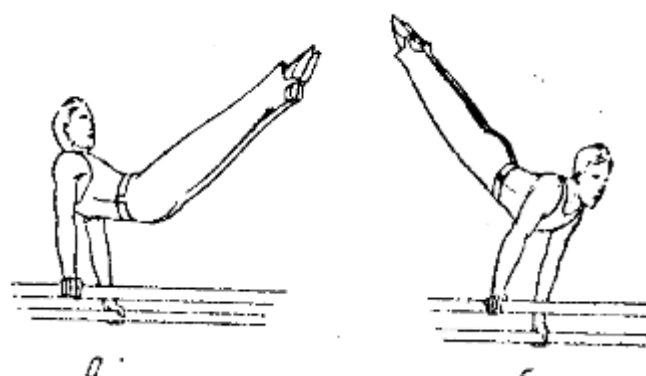


Рис. 416

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

12 - amaliy mashg'ulot

12 - mashg'ulot	1.1. To'ntarilishlar: 2 marta ketma-ket yon tomonga to'ntarilishlar. Avval o'tgan elementlar bilan o'quv kombinatsiyasini bajarish 1.2. Dastali kon: dastali konni minib tayangan holda chap va o'ng tomonlarga oyoqlarni siltab chalishtirib o'tkazish 1.3. perekladina6 qadamlab kelib burchak hosil qilib tebranib oyoqlarni siltab tayanib turgan holatga ko'tarilish perekladinadan oyoqlarni bukib o'tkazib oldinga sakrab tushish 1.4. Estafetali o'yin (tezkorlikni rivojlantirish uchun)
------------------------	---

12.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: oldinga va yonga qo'llarni ushlagan holda yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: oyoqlarni holatlarini o'zgartirib oldinga va orqaga sakrashlar 1.3. URM gimnastika devorlarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. To'ntarilishlar: 2 marta ketma-ket yon tomonga to'ntarilishlar. Avval o'tgan elementlar bilan o'quv kombinatsiyasini bajarish 1.2. Dastali kon: dastali konni minib tayangan holda chap va o'ng tomonlarga oyoqlarni siltab chalishtirib o'tkazish 1.3. perekladina6 qadamlab kelib burchak hosil qilib tebranib oyoqlarni siltab tayanib turgan holatga ko'tarilish perekladinadan oyoqlarni bukib o'tkazib oldinga sakrab tushish 1.4. Estafetali o'yin (tezkorlikni rivojlantirish uchun)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

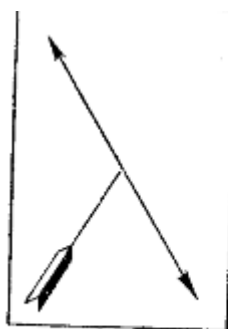


Рис. 60

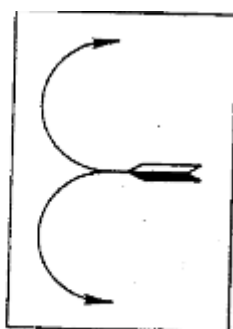


Рис. 61

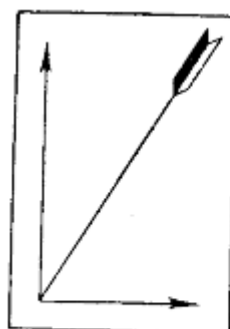


Рис. 62

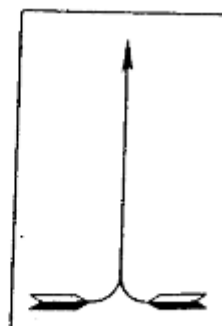


Рис. 63

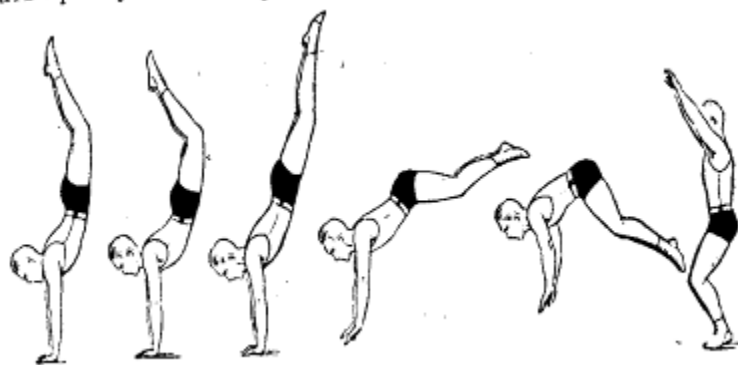


Рис. 437

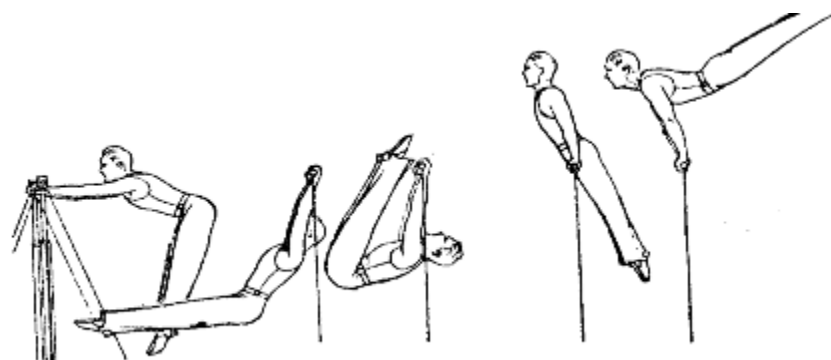


Рис. 244

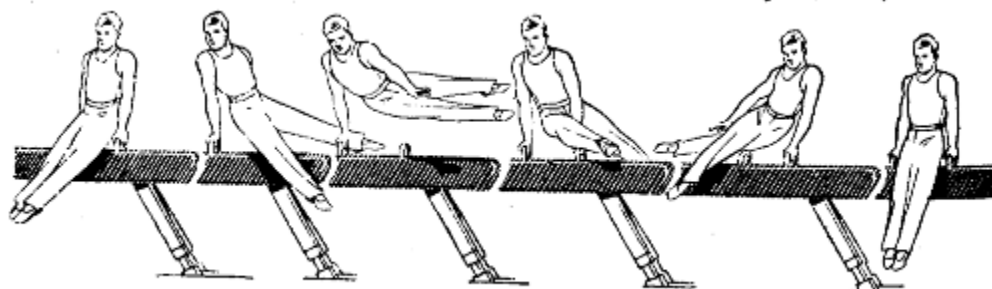


Рис. 393

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

13 - amaliy mashg'ulot

13 - mashg'ulot	1.1. Koltsa: oldinga tebranib chiqish 1.2. Brusya: osilib tebranishlar 1.3. Tayanib sakrashlar: oyoqlarni yig'ib sakrash(koziyol eniga 120 sm) 1.4. Diqqatni rivojlantirish uchun estafetali o'yinlar
------------------------	--

13.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: qo'llarni ushlashgan holda orqaga yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: oyoqlarni harakatini o'zgartirgan holda sakrashlar 1.3. URMlar: gimnastika skameykalarda bajariladigan mashqlar
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Koltsa: oldinga tebranib chiqish 1.2. Brusya: osilib tebranishlar 1.3. Tayanib sakrashlar: oyoqlarni yig'ib sakrash(koziyol eniga 120 sm) 1.4. Diqqatni rivojlantirish uchun estafetali o'yinlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi,	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan

yo`naltiradi.

2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.

2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi.

2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.

bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

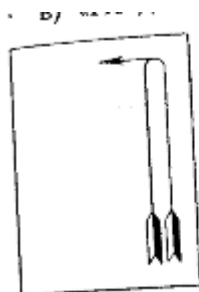


Рис. 64

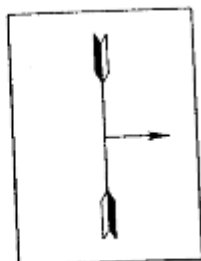


Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

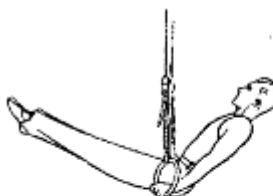
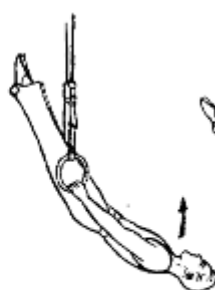
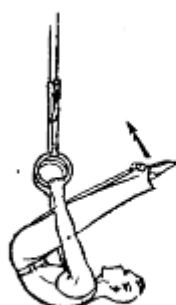


Рис. 374

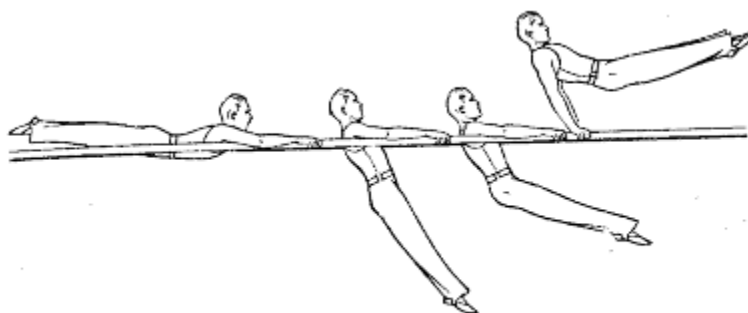


Рис. 336

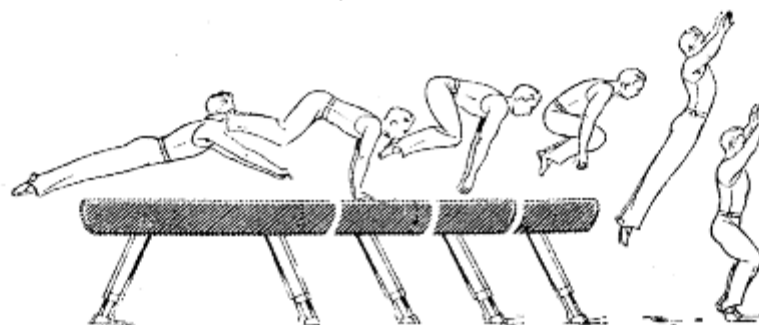


Рис. 415

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko`rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko`rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma`lumotni aniq va to`liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

14 - amaliy mashg`ulot

14 - mashg`ulot	1.1. Ayrim guruh mashqlarining mazmuni 1.2. Uslubiy tahlil 1.3. Straxovka va yordamning xususiyatlari
------------------------	---

14.1. Trening mashg`ulotining ta`lim texnologiyasi

<i>O`quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O`quv mashg`uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo`yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg`ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Mashq turlariga tavsif va uning tarbiyaviy ahamiyati 1.2. Mashqning turlanishi
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog`ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

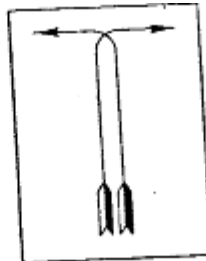
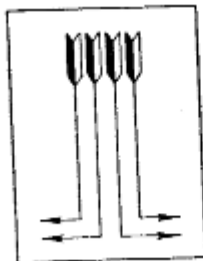
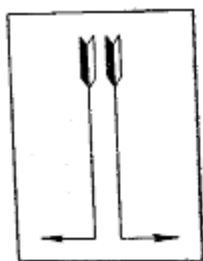
I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

tayyorlaydi.	
--------------	--

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Ayrim guruh mashqlarining mazmuni 1.2. Uslubiy tahlil 1.3. Straxovka va yordamning xususiyatlari	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bor eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar qiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaklari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar



Das 71

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

15 - amaliy mashg'ulot

15 - mashg'ulot	1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish. 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab 'tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish. 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va 'ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish. 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
------------------------	--

15.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: tizzalarni baland ko'tarib yurish 1.2. Oyoqlarni harakatini almashlab yugurish variantlari 1.3. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab "tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va "ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

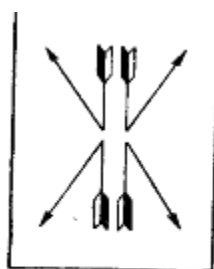


Рис. 72

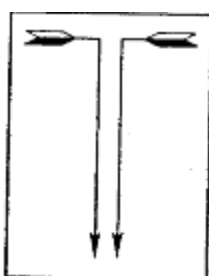


Рис. 73

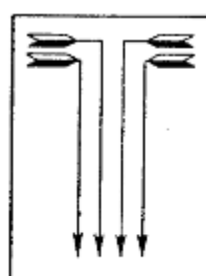


Рис. 74

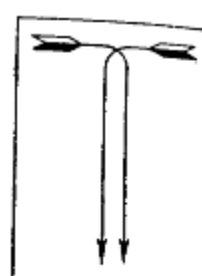


Рис. 75

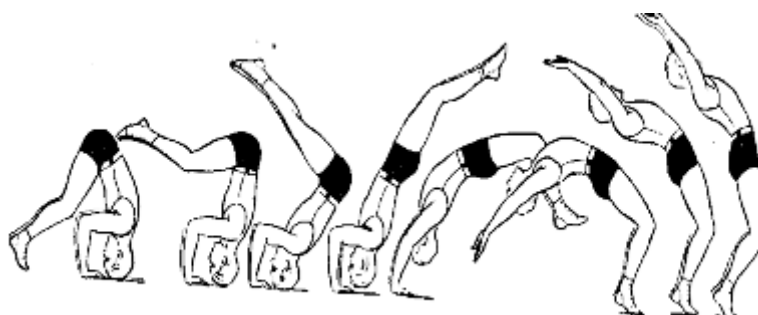


Рис. 435

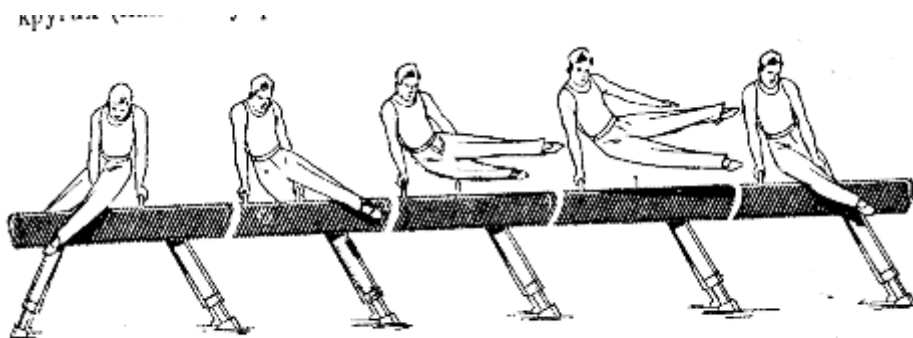


Рис. 394

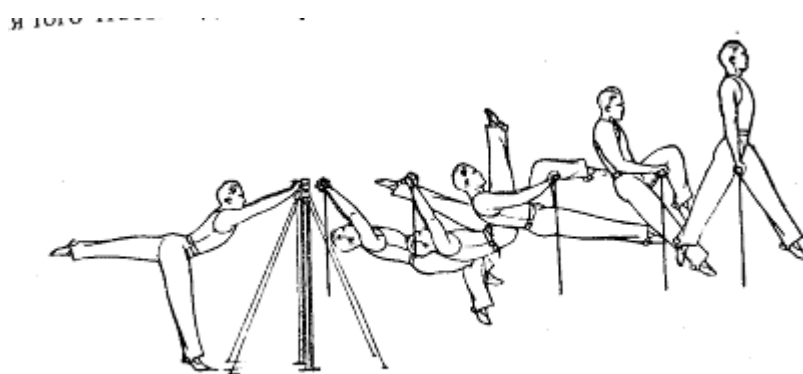


Рис. 238

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

16 - amaliy mashg'ulot

16 - mashg'ulot	1.1. Bog'lanishlar: "Sitirmoq," "Sakkiz usulda" 1.2. Koltsa: tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga tushib buklanib osilib turish 1.3. Tayanib sakrash: yon tomon bilan 90 gradus burilib va burilmay sakrash (kon eniga 125 sm)
------------------------	---

16.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.

<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: oddiy va shaxdam qadamlar bilan yurish 1.2. Figurali yurishlar: "Doira" 1.3. URM to'ldirilgan to'plarda tirmashib chiqishlar: faqat qo'llar yordamida tirmashib chiqishlar
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Bog`lanishlar: "Sitirmoq," "Sakkiz usulda" 1.2. Koltsa: tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga tushib buklanib osilib turish 1.3. Tayanib sakrash: yon tomon bilan 90 gradus burilib va burilmay sakrash (kon eniga 125 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

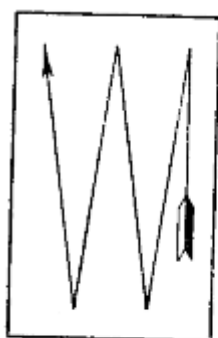


Рис. 76

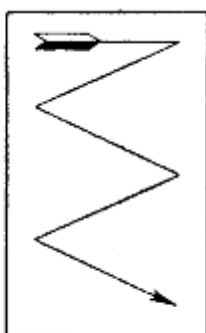


Рис. 77

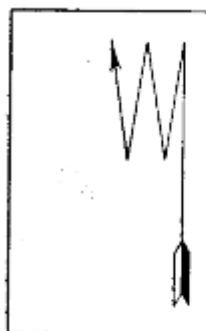


Рис. 78

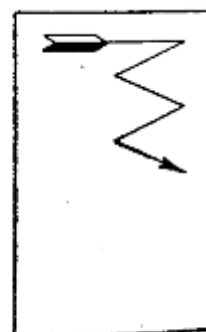


Рис. 79

Силы и моменты

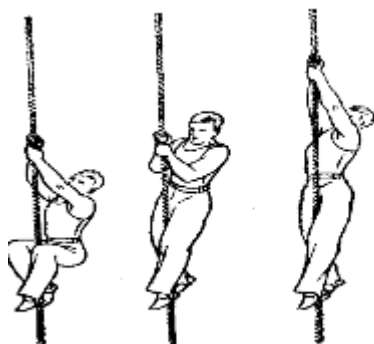


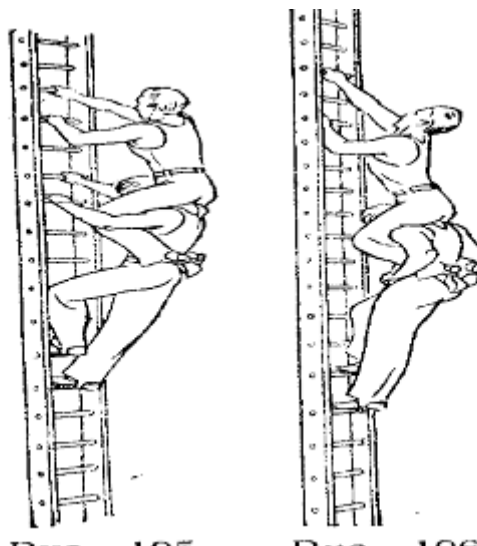
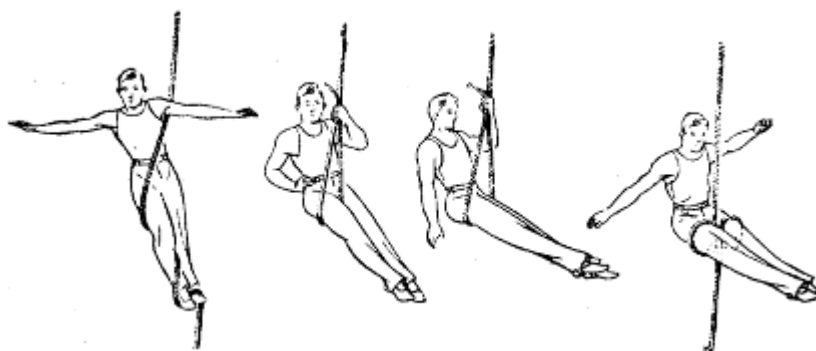
Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

17 - amaliy mashg'ulot

17 - mashg'ulot	1. Dastali kon: har xil siltanib oyoqlarni o'tkazish (oldinga, orqaga va h.). 1.2. Perekladina: har xil ushagan holatda orqaga va oldinga aylanishlar. 1.3. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar
------------------------	---

17.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish:

	1.1.Figurali yurishlar: “Spiral” 1.2. URM. Gimnastika devorida 1.3.Akrobatika:oldiga aylanib to`ntarilib tushish
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta`rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko`nikma va malakalarga ega bo`lishi, jamoa bo`lib gimnastika mashg`ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta`lim usullari</i>	Kichik ma`ruza, tezkor so`rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, “Pog`ona”texnikasi, taqdimot
<i>Ta`lim vositalari</i>	Tayanch matn, o`quv qo`llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Dastali kon: har xil siltanib oyoqlarni o'tkazish (oldinga, orqaga va h.) 1.2. Perekladina: har xil ushagan holatda orqaga va oldinga aylanishlar 1.3. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

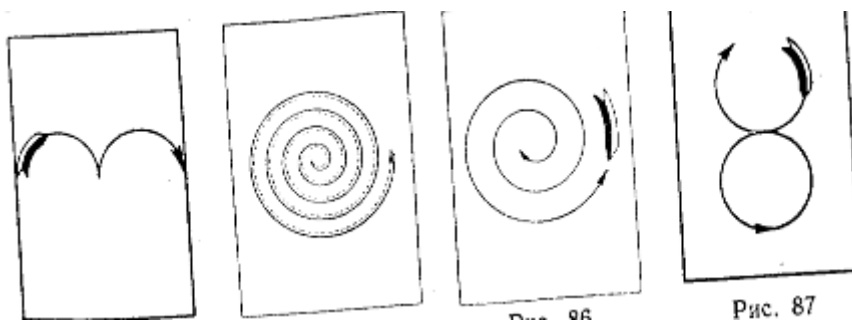


Рис. 87

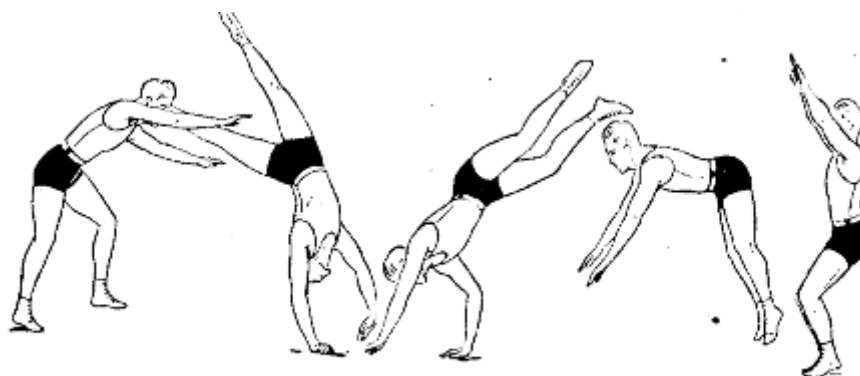
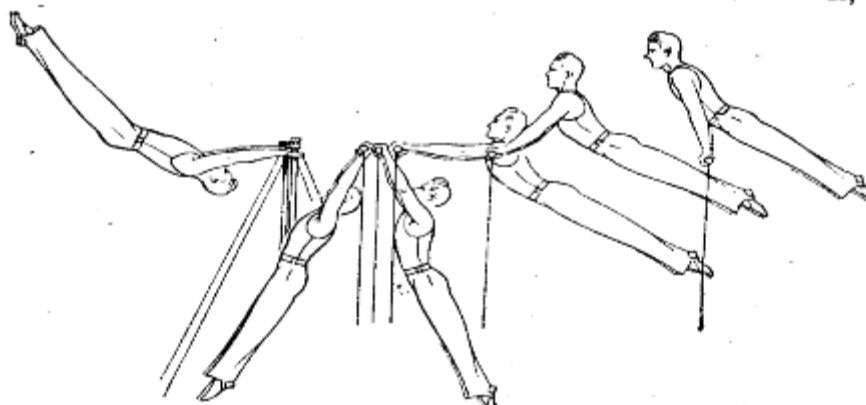
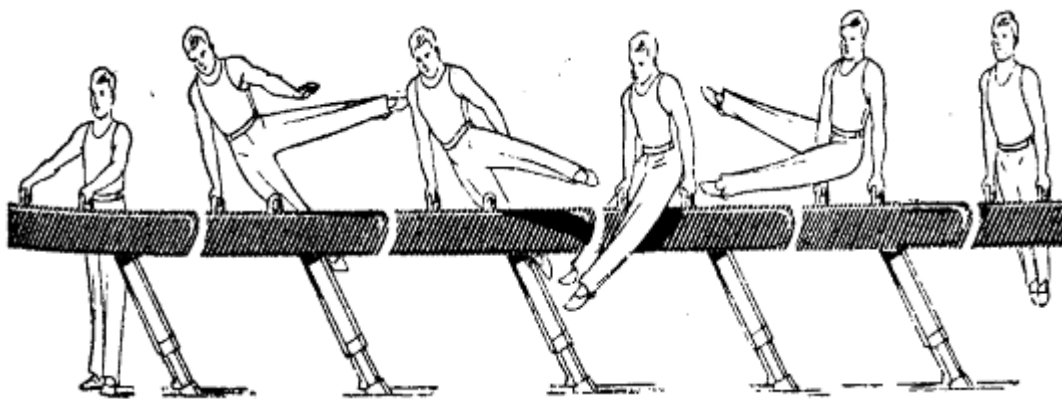


Рис. 436



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

18 - amaliy mashg'ulot

18 - mashg'ulot	1.1. Koltsa: kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib turib tebranishi, elkalarga va qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga dumbaloq oshish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yozib sakrash (kon eniga). 1.4. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
------------------------	--

18.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

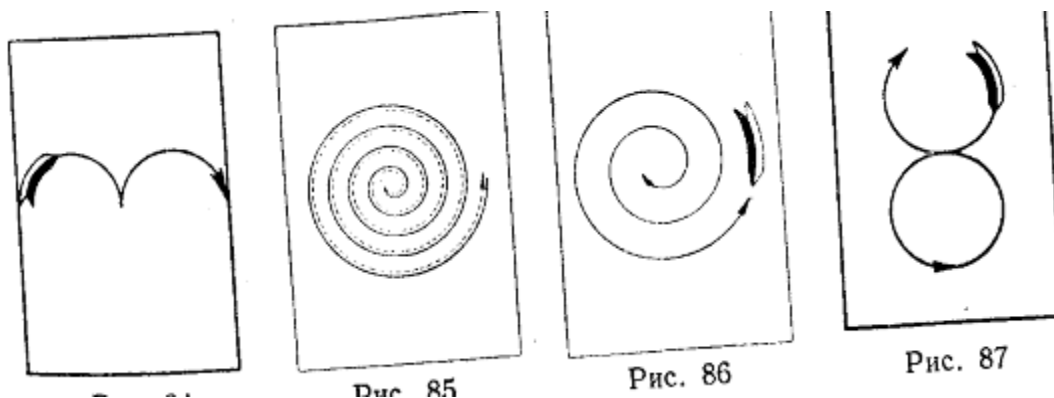
<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: tashlama yon qadamlar va chalishtirma qadamlar bilan 1.2. Yurish: oldinga tashlama qadamlar va chalishtirma qadamlar bilan 1.3. Ketma-ket sakrashlar: qo'llarni ushlagan xolda oyoqlarni ushlagan xolda 1.4. URM predmetsiz
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Koltsa: kuch bilan ko'tarilib burchak hosil qilib turish 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib turib tebranishi, elkalarga va qo'llarga tayanib turgan holatdan oldinga va orqaga dumbaloq oshish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yozib sakrash (kon eniga) 1.4. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar



<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash.	Savollar beradilar.

amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Tinglaydilar. Amalda bajaradilar
---	-------------------------------------

19 - amaliy mashg`ulot

19 - mashg`ulot	1.1.Dastali kon: har xil siltanib oyoqlarni o`tkazish (oldinga, orqaga va h.). 1.2. Perekladina: har xil ushagan holatda orqaga va oldinga aylanishlar. 1.3. Oyoq va qo`l muskullarini yozish uchun mashqlar
------------------------	--

19.1. Trening mashg`ulotining ta`lim texnologiyasi

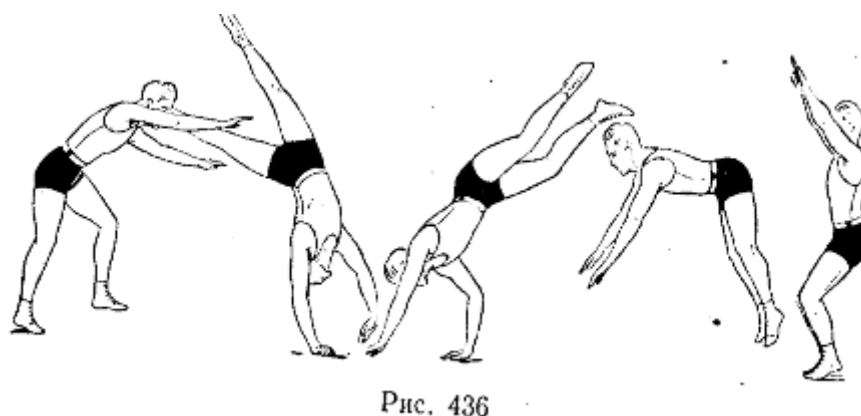
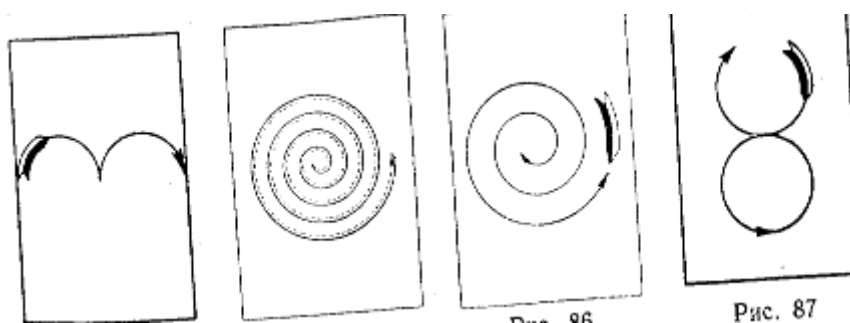
mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

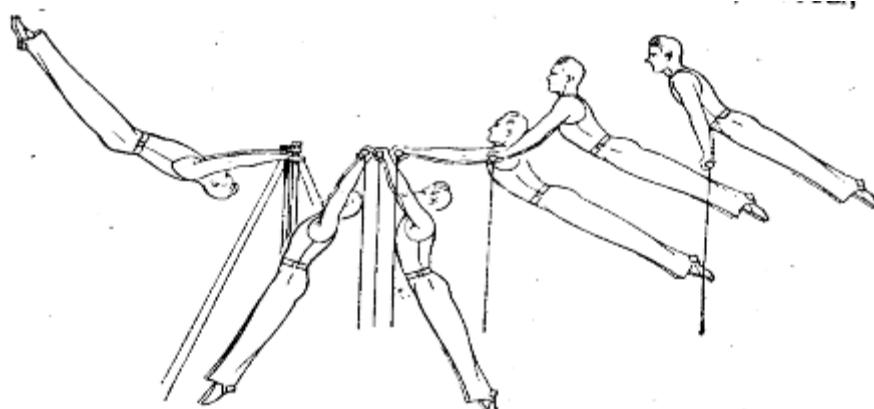
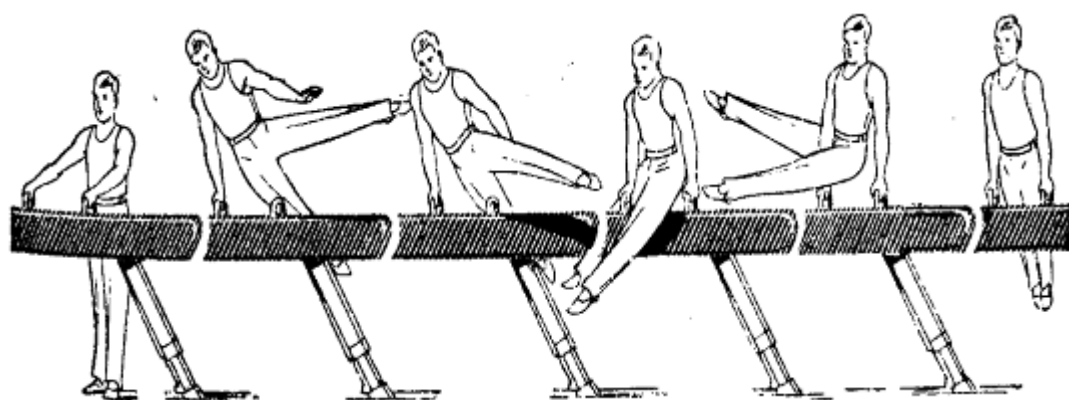
I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Dastali kon: har xil siltanib oyoqlarni o'tkazish (oldinga, orqaga va h.) 1.2. Perekladina: har xil ushagan holatda orqaga va oldinga aylanishlar 1.3. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar





III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

20 - amaliy mashg'ulot

20- mashg'ulot	1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish. 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab 'tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish. 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va 'ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish. 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
-----------------------	---

20.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: tizzalarni baland ko'tarib yurish 1.2. Oyoqlarni harakatini almashlab yugurish variantlari 1.3. URM gimnastika skameykalarda
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to`ntarilish 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab ``tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va ``ng oyoqlarni oshirib siltab ko`tarilish 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

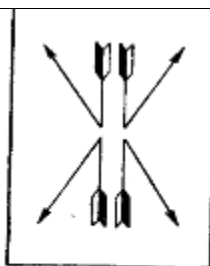


Рис. 72

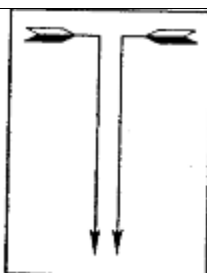


Рис. 73

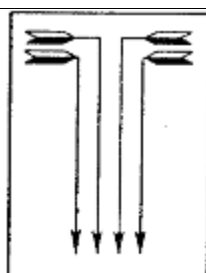


Рис. 74

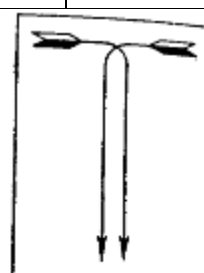


Рис. 75



Рис. 435

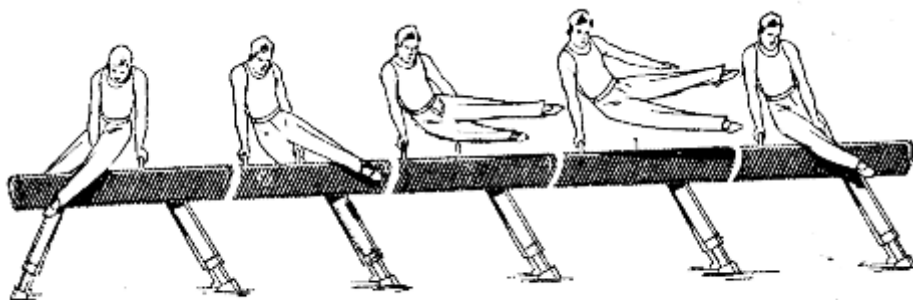


Рис. 394

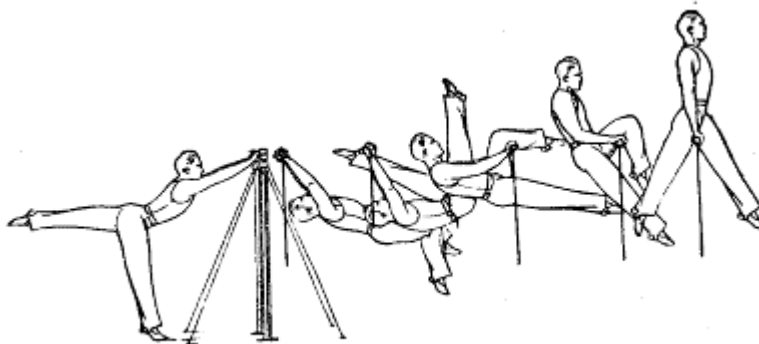


Рис. 238

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenering	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

Guruhlar	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
	Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi	Taqdimotni rasmiylashtirilishi	Misollar bilan tushuntirilishi	Jami
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

21 - amaliy mashg'ulot

21- mashg'ulot	1.1. Koltsa: oldinga tebranib chiqish 1.2. Brusya: osilib tebranishlar 1.3. Tayanib sakrashlar: oyoqlarni yig'ib sakrash(ko'zyol eniga 120 sm) 1.4. Diqqatni rivojlantirish uchun estafetali o'yinlar
----------------	--

21.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

O'quv soati: 2 soat	Tinglovchilar soni: 25 ta
O'quv mashg'uloti shakli	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.

<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1.Yurish: qo'llarni ushlashgan holda orqaga yurish 1.2.Ketma-ket sakrashlar: oyoqlarni harakatini o'zgartirgan holda sakrashlar 1.3.URMlar: gimnastika skameykalarda bajariladigan mashqlar
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Koltsa: oldinga tebranib chiqish 1.2. Brusya: osilib tebranishlar 1.3. Tayanib sakrashlar: oyoqlarni yig'ib sakrash(kozyol eniga 120 sm) 1.4. Diqqatni rivojlantirish uchun estafetali o'yinlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3.Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

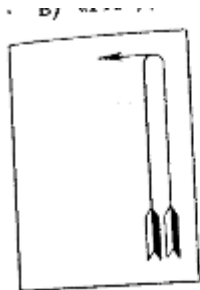


Рис. 64

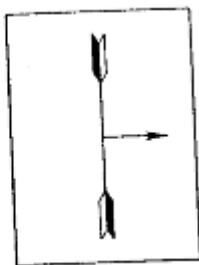


Рис. 65

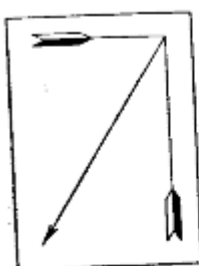


Рис. 66

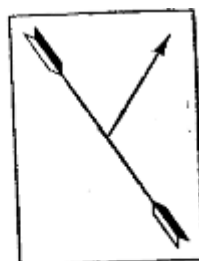


Рис. 67

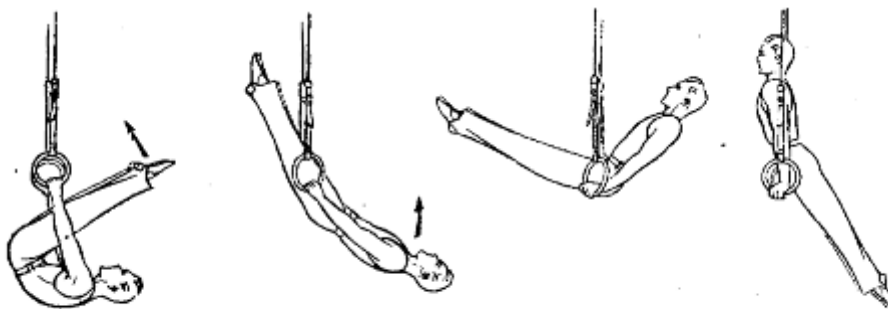


Рис. 374

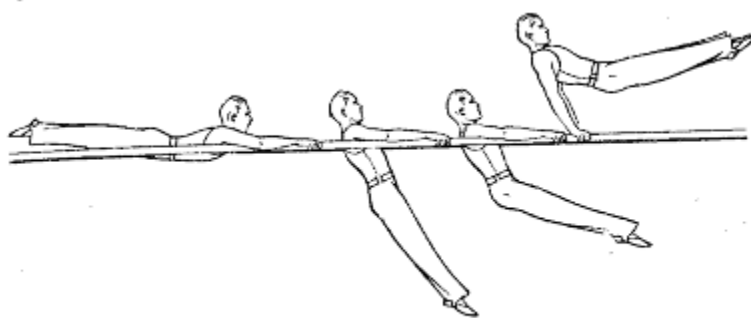


Рис. 336

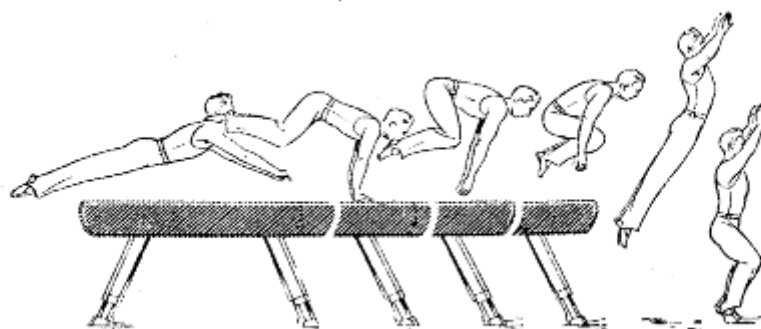


Рис. 415

III. Yakuniy bosqich

Faoliyat mazmuni	
trenerning	tinglovchining
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg`ulot mavzusi bo`yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

--	--

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

22 - amaliy mashg'ulot

22 - mashg'ulot	1.1. Dastakli kon: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar. 1.2. Akrobatika: oldinga to'ntarilib orqaga burilish. 1.3. Baland turnik: qo'llarni xar xil xolatda ushlab osilishlar, tortilib oyoqlarni oldinga tashlab tebranishlar 1.4. Estafeta oyinlari
------------------------	---

22.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalari
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Dastakli kon: bir xildagi va har xildagi kruglar, tebranishlar 1.2. Akrobatika: oldinga to`ntarilib orqaga burilish 1.3. Baland turnik: qo`llarni xar xil xolatda ushlab osilishlar, tortilib oyoqlarni oldinga tashlab tebranishlar 1.4. Estafeta oyinlari	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

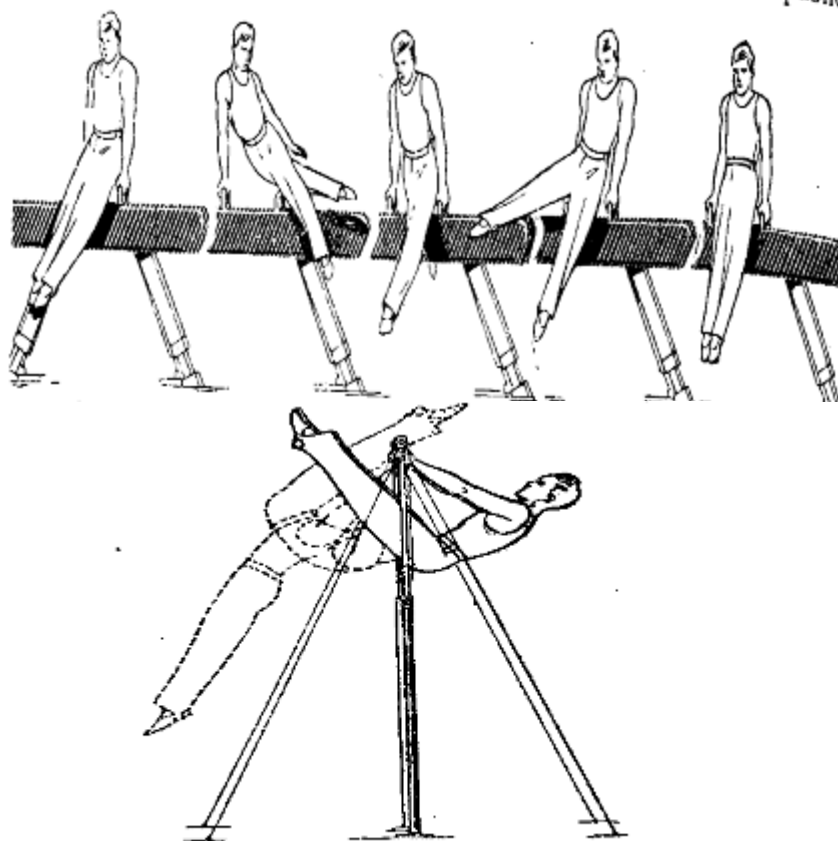
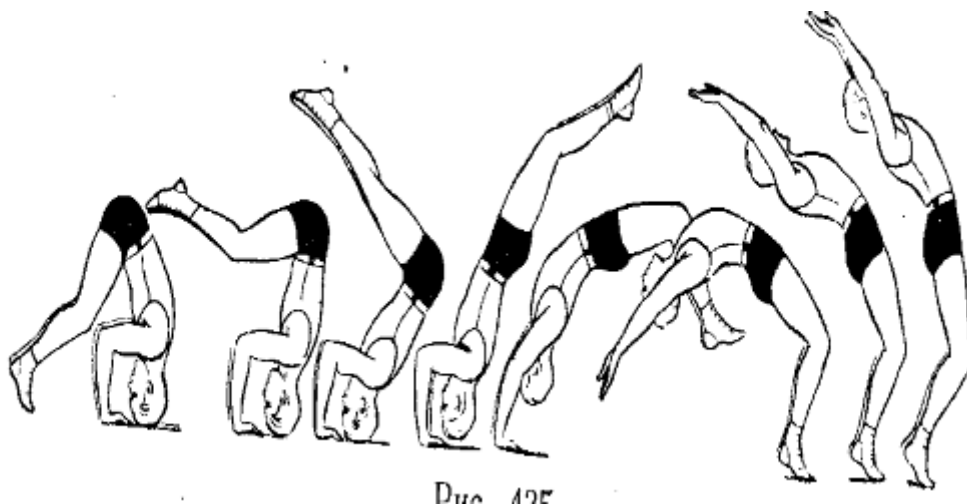


Рис. 242



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

23 - amaliy mashg'ulot

23 - mashg'ulot	1. Xalqalar: yoy shaklida sakrab tushish. 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay. 1.4. Estafeta oyinlari
------------------------	---

23.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: yoy shaklida sakrab tushish 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay 1.4. Estafeta oyinlari	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

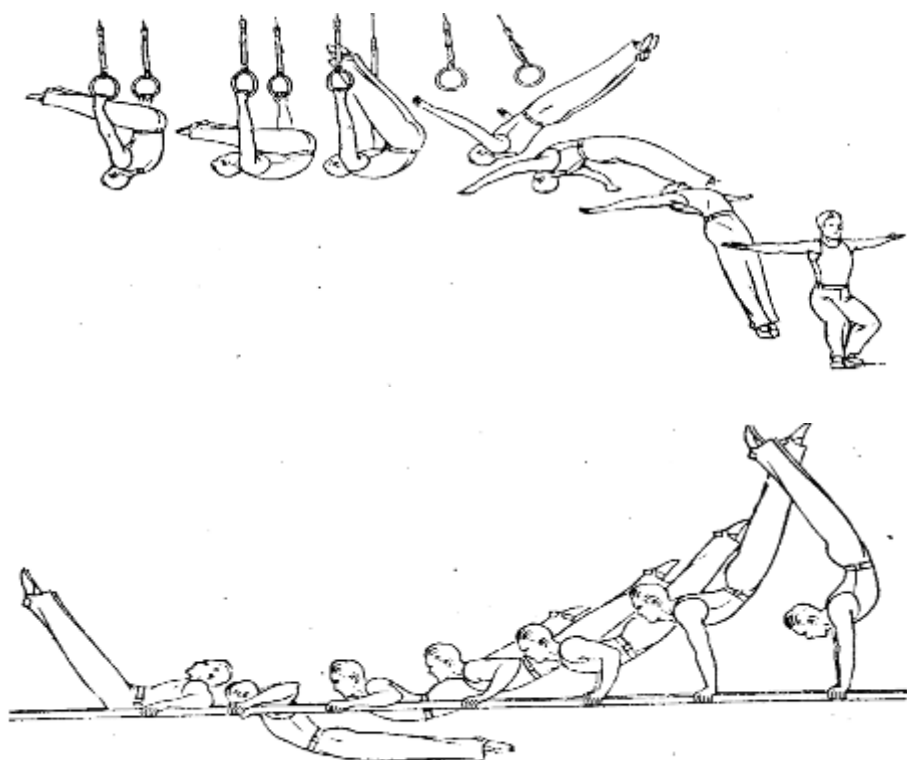
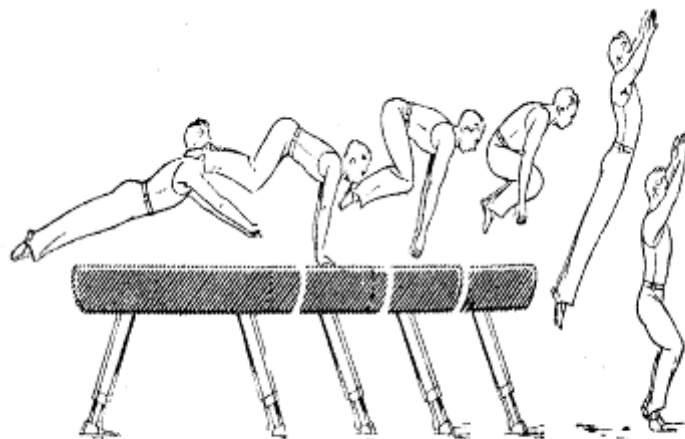


Рис. 342



Дис. 415

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

24 - amaliy mashg'ulot

24 - mashg'ulot	1.1. Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yog'na to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish. 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish
------------------------	---

24.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Har xil usullar bilan yugurishlar 1.2. Keng va tor qadamlar bilan yuring buyrug'ini bajarish! 1.3. URM gimnastika shotichalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: yugurib kelib yonga to'ntarilish ikkita yogna to'ntarilishni bir vaqtda, oldinga o'tilgan akrobatika elementlarini qo'shib mashq bajarish 1.2. Dastakli kon: tayanib oyoqni tebratishlar, oldinga o'tilgan mashqlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Turnik: maktab dasturidagi elementlarni qaytarish	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

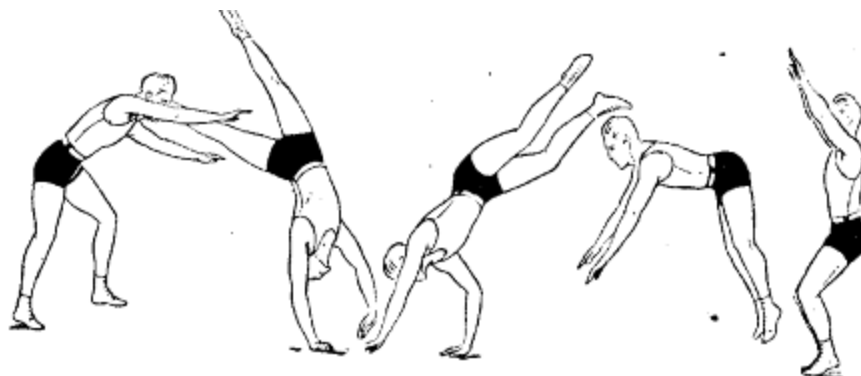


Рис. 436

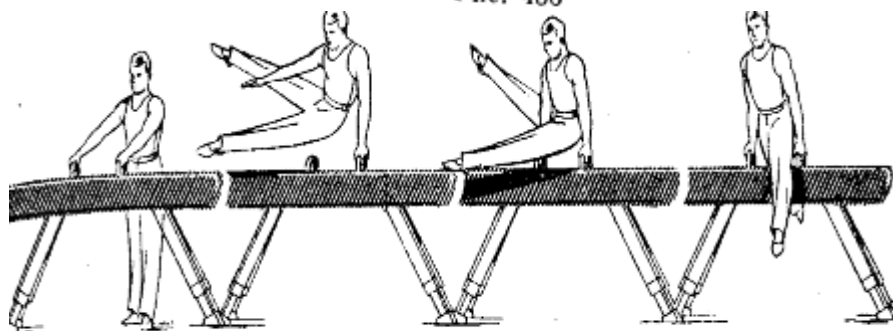


Рис. 387

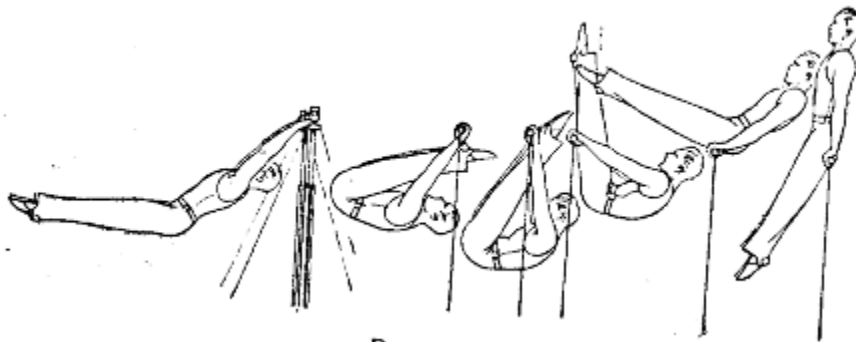


Рис. 9.11

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

25 - amaliy mashg'ulot

25-mashg'ulot	1.1. Halqa: tebranishlar, tayanib burchak ushlar. 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib tebranish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115 sm)
----------------------	--

25.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Tez sakrashlar bir va ikki oyoqda 1.2. URM (predmetsiz)
<i>Annotatsiya-</i> Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Halqa: tebranishlar, tayanib burchak ushlash 1.2. Brusya: qo'llarda tayanib tebranish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni kerib sakrash (kozyol 115 sm)	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlarga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

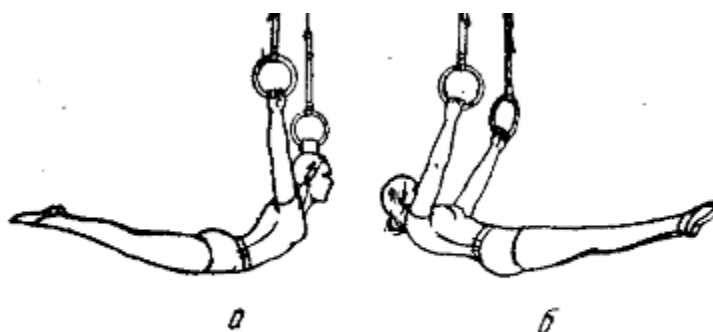


Рис. 367

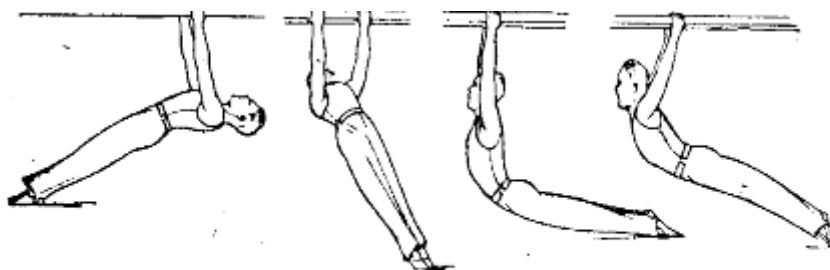


Рис. 265

Рис. 266

Рис. 267

Рис. 268

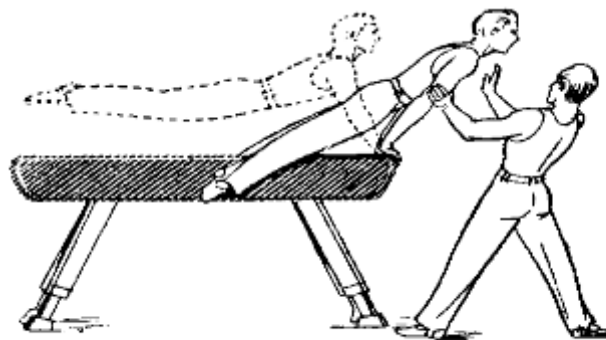


Рис. 411

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar.

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Mahlumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

26 - amaliy mashg'ulot

26-mashg'ulot	1. Akrobatika: orqaga elkalar orqali kerishib do'mbaloq oshish. 1.2. Dastakli kon: har xil tebranishlar orqa bilan qo'llarga tayangan holda. 1.3. Turnik: tayangan holdan orqaga tashlab, o'ng (chap oyoqlarda chiqish). 1.4. Kuch ko'paytiradigan mashqlar
----------------------	---

26.1. Trening mashg'ulotining tahlil texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yoyilish: vipad va krest qadamlar bilan yurish: orqa bilan 1.2. Sakrashlar: qo'llar va oyoqlardan ushlab URM ikki kishi bilan (qarshiliklar ko'rsatib)
<i>Annotatsiya</i> -Arqonga tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Akrobatika: orqaga elkalar orqali kerishib do`mbaloq oshish 1.2. Dastakli kon: har xil tebranishlar orqa bilan qo`llarga tayangan holda 1.3. Turnik: tayangan holdan orqaga tashlab, o`ng (chap oyoqlarda chiqish) 1.4. Kuch ko`paytiradigan mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi (2-ilova). 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

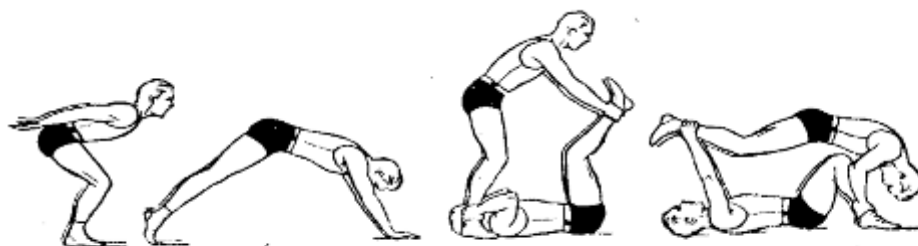


Рис. 431

Рис. 432

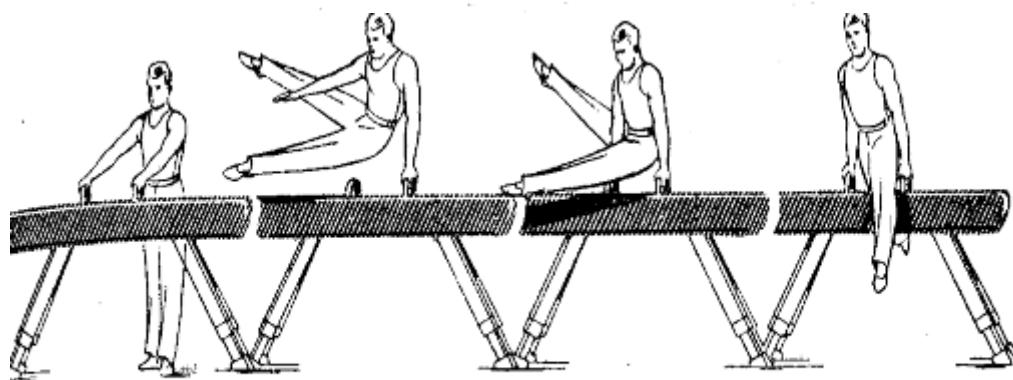
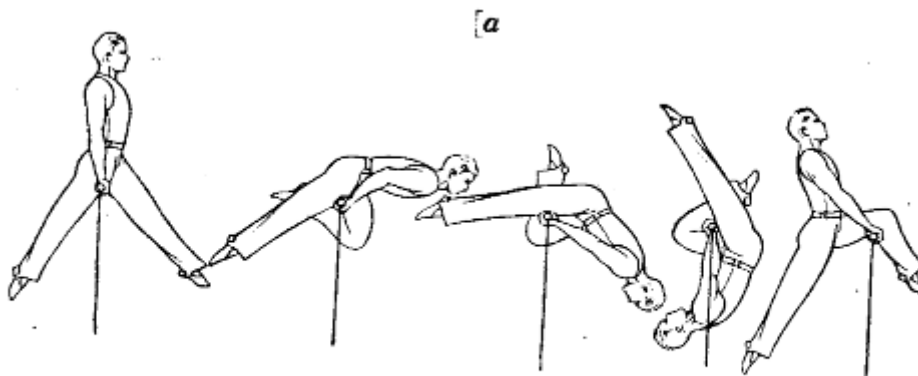


Рис. 387



6
Рис. 239

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

27 - amaliy mashg'ulot

27 - mashg'ulot	Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay
------------------------	--

27.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

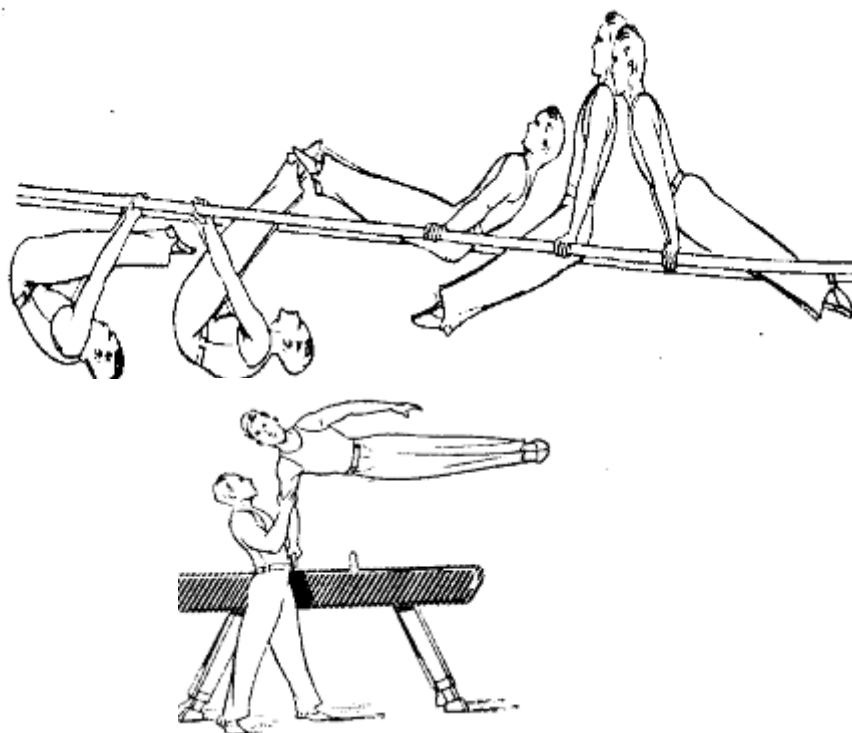
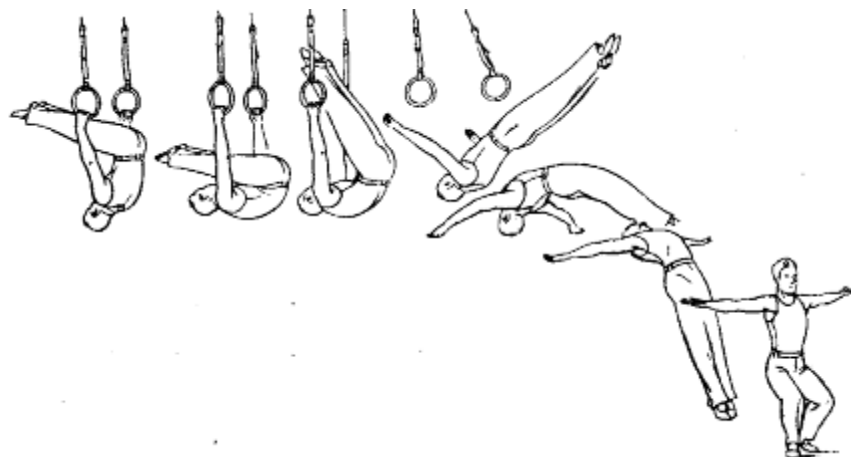
mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay 2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Amalda bajaradilar Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar



III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

28 - amaliy mashg'ulot

28 - mashg'ulot	1.1. Koltsa: tebranib oldinga chiqish; Osilib tebranish; Orqaga tebranib sakrab tushish. 1.2. Brusya: Qo'llarni uzatib tayangan holda tebranish; Qo'llarni uzatgan holda tayanib tebranib oldinga chiqish. 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kon eniga). 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar
------------------------	---

28.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurish: qo'llarni ushlagan holatdan orqa tomon bilan yurish 1.2. Ketma-ket sakrashlar: qo'llarni harakatini o'zgartirib burilib sakrashlar 1.3. URM gimnastika devorlarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o'quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo'yicha ko'rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo'riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg'ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Koltsa: tebranib oldinga chiqish; Osilib tebranish; Orqaga tebranib sakrab tushish 1.2. Brusya: Qo'llarni uzatib tayangan holda tebranish; Qo'llarni uzatgan holda tayanib tebranib oldinga chiqish 1.3. Tayanib sakrash: oyoqlarni yig'ib sakrash (kon eniga) 1.4. Oyoq va qo'l muskullarini yozish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha

topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi.</p> <p>2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi.</p> <p>2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar
--	--

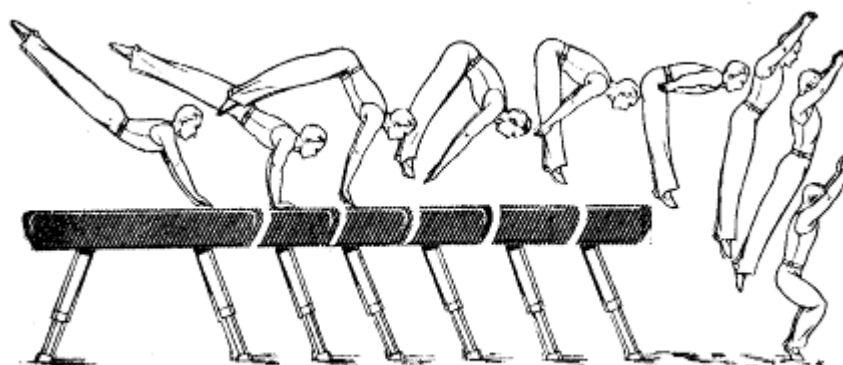
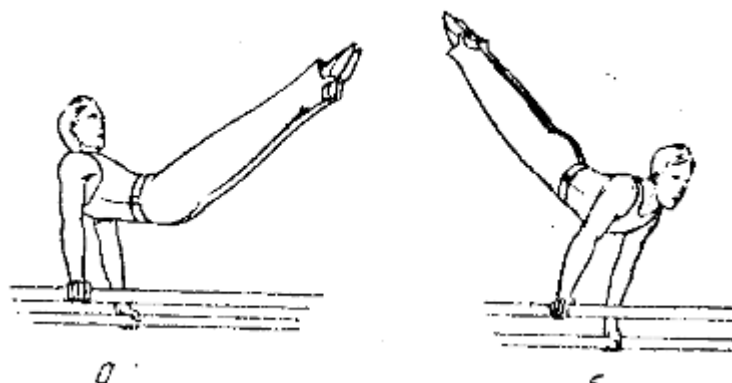
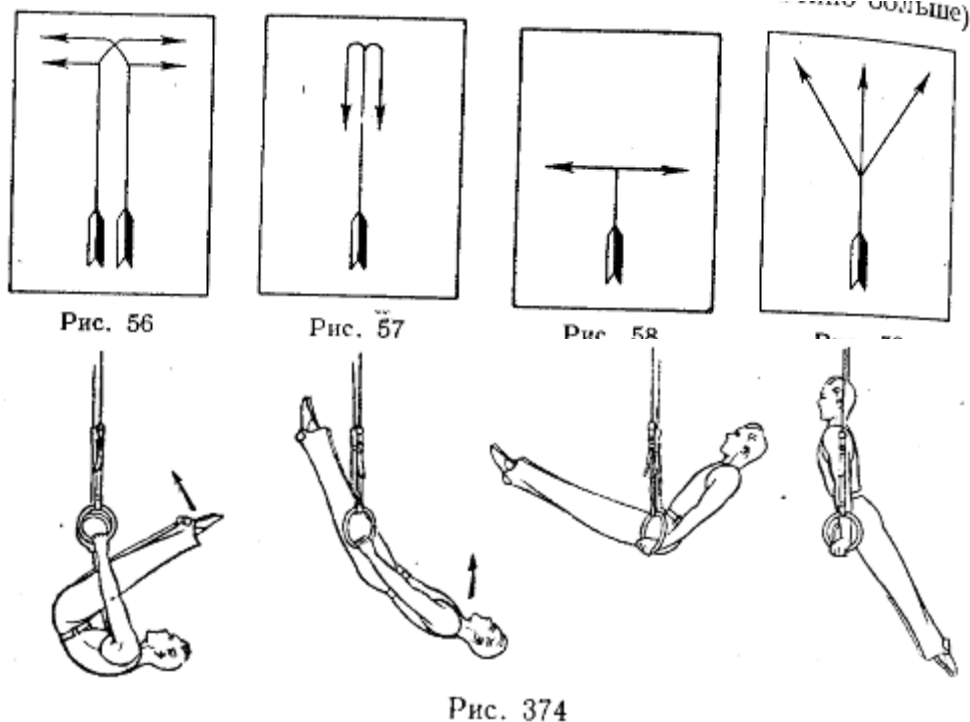


Рис. 416

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	<i>tinglovchining</i>
<i>trenerning</i>	
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Tagdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Tagdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

29 - amaliy mashg'ulot

29 - mashg'ulot	1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish. 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab 'tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish. 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va 'ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish. 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
------------------------	---

29.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: tizzalarni baland ko'tarib yurish 1.2. Oyoqlarni harakatini almashlab yugurish variantlari 1.3. URM gimnastika skameykalarda
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O'qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo'ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg'ulotning ta'lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i

<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi.</p> <p>Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab "tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va "ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqdari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar

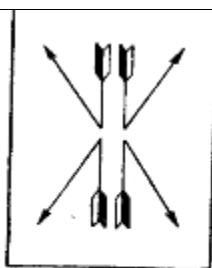


Рис. 72

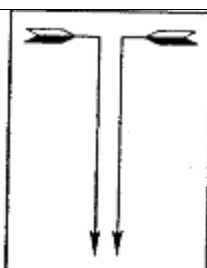


Рис. 73

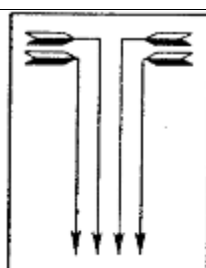


Рис. 74

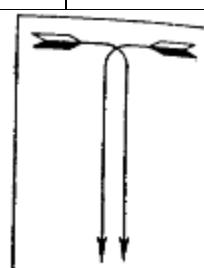


Рис. 75



Рис. 425

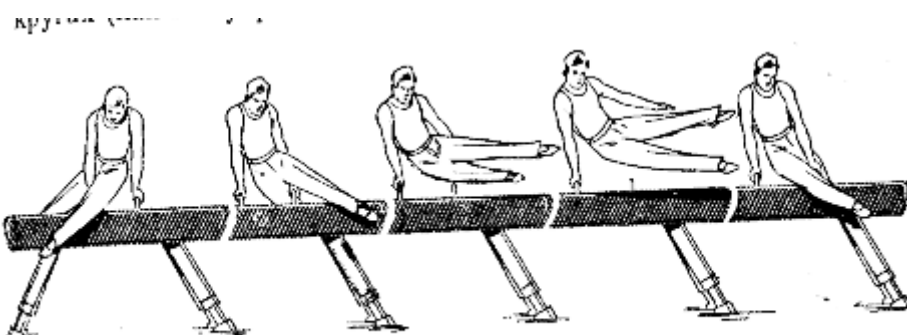


Рис. 394

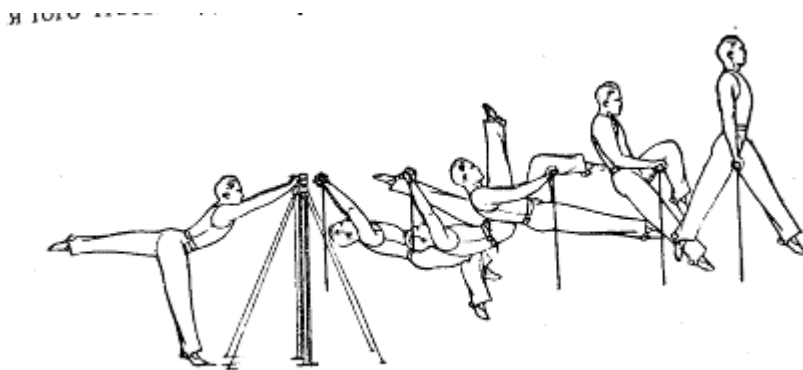


Рис. 238

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: - amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; - Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; - Guruhlarning faolligini baholaydi; - Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

30 - amaliy mashg'ulot

30 - mashg'ulot	Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish. 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay
------------------------	---

30.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Figurali yurish. "Doira", "Spiral" 1.2. URM gimnastika skameykalarida
Annotatsiya- Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch
<i>O'qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.

<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

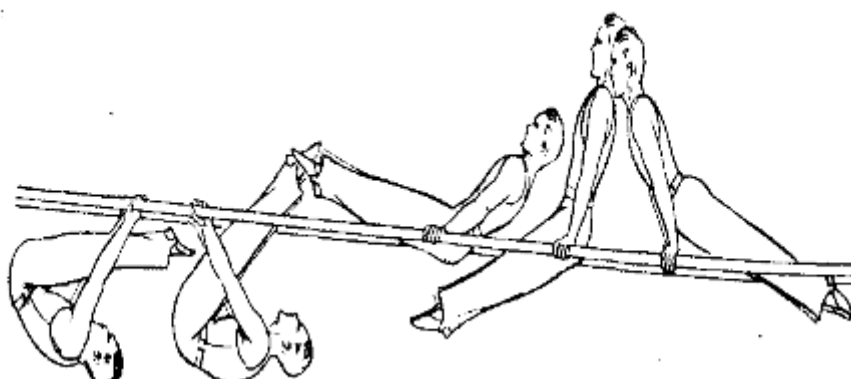
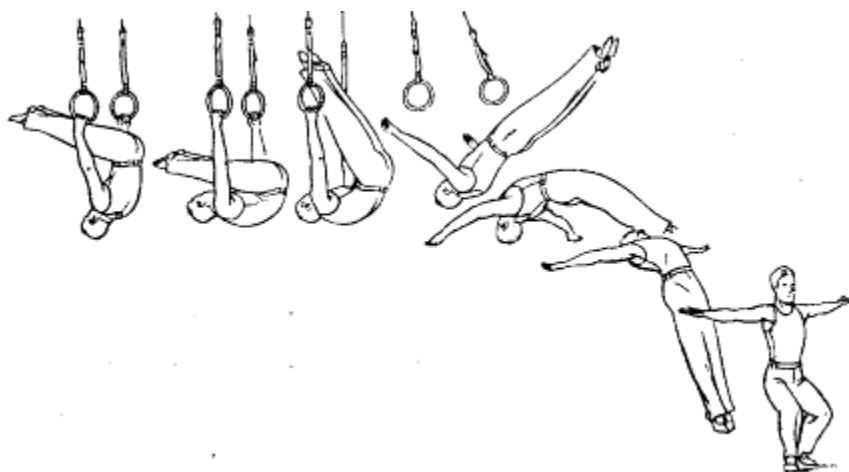
mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

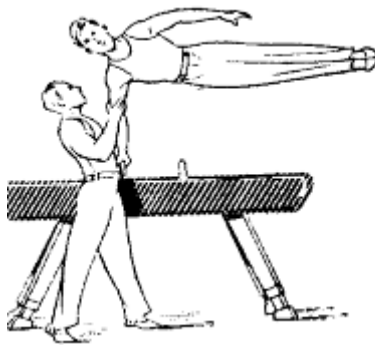
I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

Faoliyat mazmuni	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish. 1.1. Xalqalar: tayangan xolatdan oldinga va orqaga tushishlar 1.2. Brusya: oldinga o'tilgan elementlardan kombinatsiya tuzish 1.3. Tayanib sakrash: yon bilan sakrash 90 gradus burilib va burilmay	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to'rtta kichik guruhlariga bo'ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo'naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e'lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a'zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to'ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o'z ekspert varaqlari bo'yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a'zo chiqib o'z ishlarini takdim qiladilar





III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenerning</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishini yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	<i>1,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>
1				
2				
3				

31 - amaliy mashg'ulot

31 - mashg'ulot	1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to'ntarilish. 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab "tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish. 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va "ng oyoqlarni oshirib siltab ko'tarilish. 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar
------------------------	---

31.1. Trening mashg'ulotining ta'lim texnologiyasi

<i>O'quv soati: 2 soat</i>	<i>Tinglovchilar soni: 25 ta</i>
<i>O'quv mashg'uloti shakli</i>	Bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish bo'yicha amaliy ish.
<i>Amaliy mashg'ulot tuzilishi:</i>	1. Mavzu mazmuniga kirish: 1.1. Yurishlar: tizzalarni baland ko'tarib yurish 1.2. Oyoqlarni harakatini almashlab yugurish variantlari 1.3. URM gimnastika skameykalarida
<i>Annotatsiya-</i> Muvozanat saqlash, oddiy sakrash mashqlariga ta'rif berishi va mazmunini izohlay olishi, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi, jamoa bo'lib gimnastika mashg'ulotlarida faol qatnashib bir-birlarini fikr-mulohazalarini hurmat qilish.	
<i>Ta'lim usullari</i>	Kichik ma'ruza, tezkor so'rov, namoyish etish, suhbat, amaliy ish, "Pog'ona" texnikasi, taqdimot
<i>Ta'lim vositalari</i>	Tayanch matn, o'quv qo'llanmalar, ekspert topshiriqlar, slaydlar, flipchart, markerlar, skotch

<i>O`qitish shakllari</i>	Ommaviy, guruhli.
<i>O`qitish shart-sharoiti</i>	Texnik vositalardan foydalanishga va guruhlarda ishlashga mo`ljallangan auditoriya
<i>Monitoring va baholash</i>	Savol-javob

mashg`ulotning ta`lim texnologiyasi

I. Tayyorgarlik bosqich

F a o l i y a t m a z m u n i	
<i>Trener</i>	<i>tinglovchi</i>
Mavzuni aniqlaydi, maqsadni belgilaydi va o`quv natijalarini rejalashtiradi. Mavzu bo`yicha ko`rgazmali materiallar tayyorlaydi. Ekspert varaqlarini ishlab chiqadi. Guruhlar uchun yozma yo`riqnomalarni tayyorlaydi.	Mashg`ulotga tayyorlanadilar

II. Amalga oshiruvchi bosqich: amaliy ish

F a o l i y a t m a z m u n i	
Trener	tinglovchi
1. Amaliy ishga kirish 1.1. Akrobatika: ketma-ket yon tomonga ikki va undan ortiq to`ntarilish 1.2. Dastali kon: oyoqlarni siltab `tkazib oldinga va qarama-qarshi tomonga aylantirish 1.3. perekladina: bukilib osilib turgan holatda tebranib chap va `ng oyoqlarni oshirib siltab ko`tarilish 1.4. kuchni rivojlantirish uchun mashqlar	Amalda bajaradilar
2. Asosiy qism. 2.1. Tinglovchilarni to`rtta kichik guruhlariga bo`ladi va har bir guruhga topshiriqlarni (ekspert varaklarini) tarqatadi 2.2. Guruhlarda ishlash qoidasini yana bir bora eslatadi. 2.3. Guruhlar faoliyatini tashkil qiladi, kuzatadi, maslahatlar beradi, yo`naltiradi. 2.4. Taqdimot boshlanishini e`lon qiladi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qilishlarini aytadi. Guruh a`zolariga diqqat bilan eshitishlarini va nazorat savollarini berishlarini aytadi. 2.5. Javoblarni to`ldiradi va qisqacha xulosalar kiladi. 2.6. Guruhlar bajargan ishlarini baholaydi.	Har bir guruh o`z ekspert varaqlari bo`yicha faoliyatni boshlaydi. Har bir guruhdan bittadan a`zo chiqib o`z ishlarini takdim qiladilar

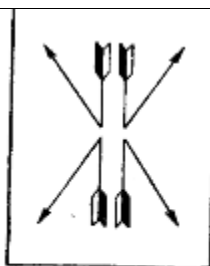


Рис. 72

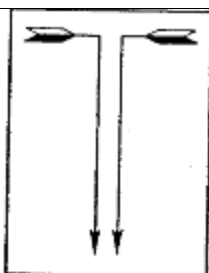


Рис. 73

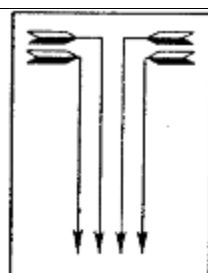


Рис. 74

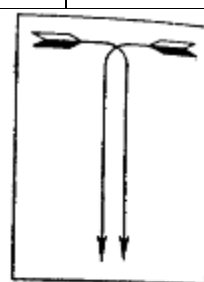


Рис. 75



Рис. 435

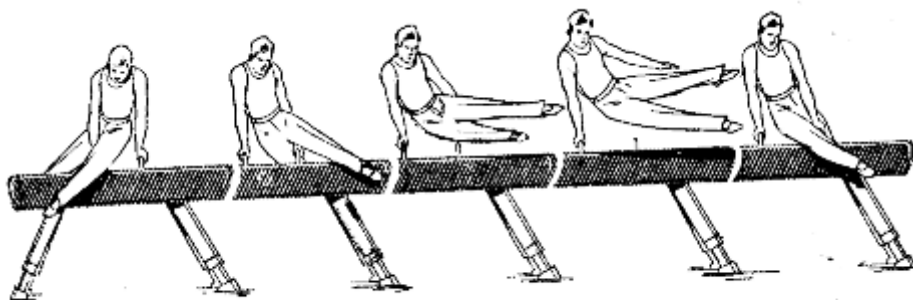


Рис. 394

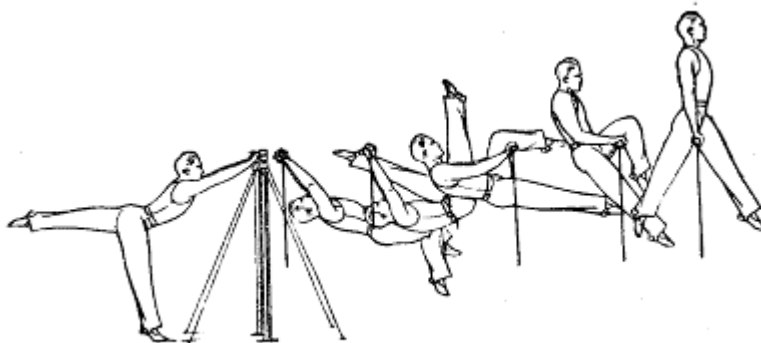


Рис. 238

III. Yakuniy bosqich

<i>Faoliyat mazmuni</i>	
<i>trenering</i>	<i>tinglovchining</i>
3. amaliy ishni yakunlash. amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha yakun yasaydi: • amaliy ish yuzasidan savollarga javob beradi; • Guruhlar ish natijasini tahlil qiladi; • Guruhlarning faolligini baholaydi; • Mustaqil ish yuzasidan maslahatlar beradi.	Savollar beradilar. Tinglaydilar. Amalda bajaradilar

1-ilova

Taqdimotni baholash mezonlari va ko'rsatkichlari

<i>Guruhlar</i>	<i>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari</i>			
	<i>Ma'lumotni aniq va to'liq etkazilishi</i>	<i>Taqdimotni rasmiylashtirilishi</i>	<i>Misollar bilan tushuntirilishi</i>	<i>Jami</i>
	1,0	0,5	0,5	2
1				
2				
3				

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-boskich talabalari uchun “gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fanidan test savollari

1.	Maktabda gimnastika darsi o'tiladimi?	Yo'q	*Jis tar darsi ichida	Ayrim xollarda	To'g'ri javob yo'q
----	---------------------------------------	------	-----------------------	----------------	--------------------

2.	Ayollar bruslari pastki yog'ochning balandligi qancha?	135 sm	*130-150 sm	145 sm	150 sm
3.	Ayollar bruslari yuqoridagi yog'ochining balandligi qancha?	230 sm	240 sm	*190-240 sm	260 sm
4.	Ayollar uchun otgacha bo'lgan yugurish masofasi qancha?	24 metr	26 metr	*25 metr	30 metr
5.	Akrobatik mashqlar necha guruhga bo'linadi?	2 guruhga	4 guruhga	*3 guruhga	5 guruhga
6.	Akrobatika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	*Gimnastikaning sport turlari.	Gimnastikaning amaliy turlari	Ertalabki gimnastika turlari.
7.	Akrobatika mashqlarining atamalari?	*To'ntarilish, orqaga to'ntarilish	Siltanish, tebranish	Tortilish, tebranish	Sakrash, tebranish
8.	Akrobatlarning eng asosiy jismoniy fazilatlar qaysilar?	*Egiluvchanlik va tezkorlik	Kuchlilik va chaqqonlik	Chidamlilik va egiluvchanlik	Chaqqonlik va kuchlilik
9.	Asosiy gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	*Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	Gimnastikaning sport turlari.	Gimnastikaning amaliy turlari	Ertalabki gimnastika turlari.
10.	Atletik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	*Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	Gimnastikaning sport turlari.	Gimnastikaning amaliy turlari	Ertalabki gimnastika turlari.
11.	Atletik gimnastika mashqlari asosan qanaqa mashqlardan tashkil topgan?	*Izometrik	Statik	Dinamik	Miometrik
12.	Badiiy gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Sog'lomlashtiruvchi turiga.	*Sport turiga	Amaliy turiga	Atletik gimnastika
13.	Badiiy gimnastikada yakka cho'pda mashq bajariladimi?	Faqat trenirovkada	Bajariladi	*Bajarilmaydi	Sport ustalariga mumkin.
14.	Bajarilgan mashqni qo'pol xatosi uchun qo'yiladigan ball.	*0,4-0,5 ball	0,6-0,7 ball	0,8- 0,9 ball	1,0- 1,2 ball
15.	Bajarilgan mashqni mayda xatolar uchun qo'yiladigan ball.	*0,1 ball	0,2 ball	0,3 ball	0,4 ball
16.	Bajarilgan mashqni o'rta xatolar uchun qo'yiladigan ball.	*0,2-0,3 ball	0,4,-0,5, ball	0,6- 0,7 ball	0,8-0,9 ball
17.	Baland turnikning poldan balandligi qancha?	*260 sm	255 sm	265 sm	270 sm
18.	Bosh hakam guruhiga kiruvchi kishilar soni qancha?	*4 kishi	5 kishi	6 kishi	7 kishi
19.	Brusda siltanmasdan qo'lda tik turish mumkinmi?	*Ha mumkin.	Mumkin emas.	Sport ustalariga	Faqat ustalikka nomzodlarga
20.	Gigienik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	*Sog'lomlashtiruvchi turiga.	Sport turiga	Amaliy turiga	Atletik gimnastika
21.	Gimnastika atamasi qachon joriy etilgan?	*1936 yil	1937 yil	1938 yil	1939 yil
22.	Gimnastika atamasiga qachon	*1965 yil	1966 yil	1967 yil	1967 yil

	o'zgartirish kiritilgan?				
23.	Gimnastika darsi necha qismdan iborat?	2 qism	*3 qism	4 qism	5 qism
24.	Gimnastika darsi nimadan boshlanadi?	*Saflanish	Yugurish	Mashq bajarish	Sanash
25.	Gimnastika darsida darsga qo'yilgan vazifa darsning qaysi qismida bajariladi?	Tayyorlov	*Asosiy	Yakuniy	Barchasida
26.	Gimnastika darsining vositalari?	*Gimnastik mashqlar.	Gimnastik jixozlar.	Gimnastik atamalar	Gimnastik kiyimlar
27.	Gimnastika darsining o'rgatish tamoyinlar?	*Og'zaki va ko'rgazmalilik	Amaliy	Uyga mashq berish usuli	Yozma usulida
28.	Gimnastika zalida nechta asosiy belgilangan nuqta bor?	5 ta	7 ta	*9 ta	10 ta
29.	Gimnastika zalini o'lchami qancha?	*36x18 metr	38x18 metr	40x20 metr	40x 18 metr
30.	Gimnastika so'zining ma'nosi nima?	Mashq qildiraman	*Yarim yalang'och	Sog'lomlashtirish	Yuguraman
31.	Gimnastika trenirovkasi sikllari.	Makro	Mezo	Mikro	*Barchasi
32.	Gimnastika turlari necha xil va necha guruhga bo'linadi?	*3. 3	4. 4	5. 5	6. 6
33.	Gimnastika turnigi tusining uzunligi qancha?	200 sm	210 sm	220 sm	*240 sm
34.	Gimnastika to'shagining qalinligi qancha?	*50-55 mm	60-65 mm	70-75 mm	80-85 mm
35.	Gimnastika o'rindig'i uzunligi qancha?	2 metr	3 metr	*4 metr	5 metr
36.	Gimnastika xalqasining ichki diametrini o'lchami qancha?	*180 mm	190 mm	195 mm	200 mm
37.	Gimnastika yakka cho'pining uzunligi qancha?	*500 sm	600 sm	700 sm	800 sm
38.	Gimnastikada organizmga eng katta yuklama beruvchi omil qaysi mashq turkumida ko'proqdir?	Izometrik	*Statik	Dinamik	Miometrik
39.	Gimnastikaning asosiy vositalari nechta?	5 ta	7 ta	*8 ta	9 ta
40.	Gimnastikachilar bir yilda necha marta meditsina ko'rigidan o'tishi kerak?	1 marta	*2 marta	3 marta	4 marta
41.	Gujanak bo'lish atamasi qaysi mashqda ishlatiladi?	*Akrobatika	Dastakli ot	Turnik	Xalqa
42.	Guruhga saflanish uchun buyruq bering.	*Bir guruhga saflaning!	Bir qatorga saflaning!	Ikki qatorga saflaning!	Ikki guruhga saflaning!
43.	Davolanish jismoniy tarbiyasida gimnastikaning qaysi turidan foydalaniladi?	*Atletik gimnastika	Gigienik gimnastika	Ishlab chiqarish gimnastika	Sport gimnastikasi
44.	Dastlabki holat-mashqi	*Tayyorlov	Asosiy	Yakuniy	Barchasida

	gimnastika darsining qaysi qismida bajariladi?				
45.	Dinamik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?	Shtangani ko'tarish	Turnikda tortilish	90 ⁰ burchak ushlab turish	*To'p tepish.
46.	Jismoniy kamolot tushunchasi nimani belgilaydi?	*Tana formasi va funksiyasi rivojlanganligi.	Muskul tuzulishi	Tana rangi	
47.	Jixozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari?	*Tutish, osilish.	Siltanish, tebranish	Tortilish, tebranish	Sakrash, tebranish
48.	Izometrik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?	*Shtangani ko'tarish	Turnikda tortilish	90 ⁰ burchak ushlab turish	To'p tepish.
49.	Ishlab chiqarish gimnastikasi gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	Gimnastikaning sport turlari.	*Gimnastikaning amaliy turlari	Ertalabki gimnastika turlari.
50.	Sakrash uchun gimnastika ko'prigining balandligi qancha?	*20 sm	30 sm	40 sm	50 sm
51.	Ishlab chiqarish gimnastikasining ahamiyati nima?	*Ish unumdorligin oshirish.	Kayfiyatni ko'tarish	Dam olish	Sport bilan shug'ullanish
52.	qaysi gimnastik jixozlarda mashq bajarganda vaqt belgilanadi?	*Yakka cho'p va erkin mashqlar.	Brus va turnik	Akrobatika va dastakli ot	Xalqa va sakrash
53.	qaysi jixozlarda mashq bajarayotganda ximoya taqiqlanadi?	*Erkin mashqlarda va otda	Brusda va turnikda	Xalqada va yakka cho'pda	Tayanib sakrashda
54.	qaysi jixozlardan so'ng uchta to'shak qo'yiladi?	*Turnik va tayanib sakrash	Brus va xalqa	Dastakli ot va yakka cho'p	Turnik va brus
55.	qatnashuvchi mashq bajarayotganga qadar o'tgan vaqt?	*30 sek	45 sek	50 sek	1minut
56.	Keskin siltanishni bruslarda ham qo'llaniladimi?	qo'llanilmaydi.	*qo'llaniladi	Sport ustalariga mumkin	Sport ustaligiga nomzodlarga mumkin.
57.	Kim «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir» degan?	*Plutarx	Makedonskiy	Pushkin	Temiryazov
58.	Kichik gimnastika zalining o'lchami qancha?	15x7 metr	*18x9 metr	19x 9 metr	20x10 metr
59.	Maktabda jismoniy tarbiya darsi necha minut bo'ladi?	35 minut	40 minut	*45 minut	50 minut
60.	Miometrik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsatib bering?	Shtangani ko'tarish	*Turnikda tortilish	90 ⁰ burchak ushlab turish	To'p tepish.
61.	Muvozanat saqlash mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
62.	Navbatchi ma'lumotni darsning qaysi qismi boshlanishidan oldin beriladi?	*Tayyorlov qismida.	Asosiy qismida	Yakuniy qismida	Darsdan tashqari bajariladi.
63.	Nechta jismoniy fazilatlar bor?	2 ta	3 ta	4ta	*5ta
64.	Oyoq siltash uchun gimnastika	110 sm	115 sm	*105 sm	125 sm

	otining balandligi qancha?				
65.	Oyoq siltash uchun gimnastika otining uzunligi qancha?	*160 sm	165-170 sm	180-185 sm	190-195 sm
66.	Osilib turgan gimnastika xalqasining poldan balandligi?	255 sm	*260 sm	265 sm	270 sm
67.	Osilish atamasi qaysi jixozda ishlatiladi?	Turnik	Brus	Xalqa	*Barchasida
68.	Sakrash uchun gimnastika ko'prigining balandligi qancha?	*20 sm	30 sm	40 sm	50 sm
69.	Saf usullari nechta?	2 ta	*4 ta	6 ta	8 ta
70.	qaysi jixozlarda mashq bajarayotganda ximoya taqiqlanadi?	*Erkin mashqlarda va otda	Brusda va turnikda	Xalqada va yakka cho'pda	Tayanib sakrashda
71.	Sport amaliy gimnastikasi gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Sog'lomlashtiruvchi turiga.	Sport turiga	*Amaliy turiga	Atletik gimnastika
72.	Tutish atamasi qaysi jixozda ishlatiladi?	Turnik	Brus	Xalqa	*Barchasida
73.	Sport musobaqalariga qancha vaqtda tayyor turish kerak?	*10 minut	12 minut	15 minut	17 minut
74.	Sport ustalari ayollar sakrash uchun otning balandligi qancha?	*120 sm	125 sm	130 sm	135 sm
75.	Sport ustasi ayollar uchun erkin mashqlarni bajarishga ketgan vaqt.	*1 minut 10 sekund 1minut 30 sekund	2 minut 10 sekund 2minut 30 sekund	3 minut 10 sekund 3minut 30 sekund	4 minut 10 sekund 4minut 30 sekund
76.	Sport ustasi erkaklar uchun sakrash otining balandligi qancha?	*135 sm	140 sm	145 sm	150 sm
77.	Sport xarbiy gimnastikasi gimnastikaning qaysi turiga kiradi?	Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	Gimnastikaning sport turlari.	*Gimnastikaning amaliy turlari	Ertalabki gimnastika turlari.
78.	Sportchi qaysi jixozlarda trusi bilan qatnashish mumkin.	*Erkin mashqlar va sakrash	Brusda	Turnikda	Xalqada
79.	Statik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsating?	Shtangani ko'tarish	Turnikda tortilish	*90 ⁰ burchak ushlab turish	To'p tepish.
80.	Tebraniishning necha guruhi bor?	1 guruhi	2 guruhi	*3 guruhi	4 guruhi
81.	Tirmashib chiqish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
82.	Trenirovkaning o'rtacha sikli.	Makro	*Mezo	Mikro	Barchasi
83.	Trenirovkaning eng katta sikli.	*Makro	Mezo	Mikro	Barchasi
84.	Trenirovkaning eng kichik sikli.	Makro	Mezo	*Mikro	Barchasi
85.	Turnikda tortilish qaysi mashqlar turkumiga kiradi?	Statik mashqlar	Dinamik mashqlar	*Miometrik mashqlar	Gigienik mashqlar
86.	Tutish atamasi qaysi jixozda ishlatiladi?	Turnik	Brus	Xalqa	*Barchasida
87.	To'sin va halqaning diametri	20 mm	22 mm	26 mm	*28 mm

	qancha?				
88.	Uyga vazifa darsning qaysi qismida beriladi?	Tayyorlov qismida.	Asosiy qismida	*Yakuniy qismida	Darsdan tashqari bajariladi.
89.	Uloqtirish va ilib olish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
90.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar darsning qaysi qismida o'tkaziladi?	*Tayyorlov qismida.	Asosiy qismida	Yakuniy qismida	Darsdan tashqari bajariladi.
91.	Statik mashqlarga kiruvchi mashqni ko'rsating?	Shtangani ko'tarish	Turnikda tortilish	*90 ⁰ burchak ushlab turish	To'p tepish.
92.	Xalqada 90⁰ burchak ushlab qanday mashqlar turkumiga kiradi?	*Statik mashqlar	Dinamik mashqlar	Izometrik mashqlar	Gigienik mashqlar
93.	Emaklab o'tish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
94.	Erkaklar brusining ustuni yog'och qismi balandligi qancha?	150 sm	160 sm	*180 sm	175 sm
95.	Erkaklar bruslari yog'ochining uzunligi qancha?	*350 sm	360 sm	370 sm	380 sm
96.	Muvozanat saqlash mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
97.	Erkaklar uchun otgacha bo'lgan yugurish masofasi qancha?	*25 metr	28 metr	30 metr	35 metr
98.	Erkin mashqlar maydonchasining o'lchami qancha?	*12x12	14x14	16x16	18x18
99.	Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari qaysi mashqlarga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Erkin mashqlar	Dinamik mashqlar	Statik mashqlar
100	Yurish va yugurish qaysi mashq turiga kiradi?	*Amaliy mashqlar	Gigienik mashqlar	Statik mashqlar	Izometrik mashqlar

Variant № 1

Sana _____

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Javob																									

1. Gimnastika soʻzi qanday maʼnoni anglatadi?
 A) yalangʻoch va mashk kildiraman. B) shugʻullanish
 V) mashq qilish G) mashgʻulot
2. Sport faoliyatida gimnastikaning necha mustakil turi bor?
 A) 2 B) 4
 V) 3 G) 5
3. Gimnastikaning asosiy vositalari nechaga boʻlinadi?
 A) 8 B) 10
 V) 12 G) 9
4. Gimnastika necha guruxga boʻlinadi?
 A) 3 B) 4
 V) 5 G) 6
5. Erkaklar uchun sport gimnastikasida nechta snaryad mavjud?
 A) 4 B) 8
 V) 7 G) 6
6. Ayollar uchun sport gimnastikasida nechta snaryad bor?
 A) 3 B) 6
 V) 7 G) 4
7. Tayanib sakrashda yugurish masofasi erkaklar uchun necha metrni tashkil etadi?
 A) 20 m B) 30m
 V) 24 m G) 25 m
8. Bursya balandligi mat yuzasidan necha metr?
 A) 170 sm B) 160 sm
 V) 180 sm G) 200 sm
9. Mat yuzasidan turnik balandligi necha metr?
 A) 240 sm B) 250 sm
 V) 255 sm G) 260 sm
10. Mat yuzasidan xalqa balandligi necha metr?
 A) 240 sm B) 250 sm
 V) 255 sm G) 260 sm
11. Gimnastika darsini snaryadlardan foydalanmay oʻtish mumkinmi?
 A) xa mumkin B) yoʻq
 V) ayrim xollarda G) aslo mumkin emas
12. Gimnastika mashqini oʻrgatishni nechta bosqichi bor?
 A) 2 B) 3
 V) 4 G) 5
13. Oʻzbekistonlik gimnastikachi XXIX yozgi olimpiya oʻyinlari sovrindori?
 A) Artur Taymazov B) Akobir Qurbonov
 V) Dilshod Mansurov G) Anton Fokin
14. Maktab yoshdagi bolalarni oʻziga boʻlgan ishonchini shakillantirishda gimnastikaning roli bormi?
 A) yoʻq
 B) xa bor
 V) kichik maktab yoshi uchun
 G) katta maktab yoshi uchun
15. Gimnastika ishlab chiqarishga kirib borganmi?
 A) XVIII asrda
 B) XX asrda
 V) kirib bormagan
 G) kirib borgan
16. Alina Qabaeva gimnastikaning qaysi turi bilan shugʻullanadi?
 A) Akrobatika bilan
 B) Baʼdiy gimnastika bilan
 V) Sport gimnastikasi bilan
 G) barcha javob notoʻgʻri
17. Sport gimnastikasi bilan ayollar shugʻullanishi mumkinmi?
 A) mumkin emas
 B) bitta turi bilan
 V) mumkin
 G) toʻgʻri javob yoʻq
18. URM toʻgʻri bajarish tartibini koʻrsating?
 A) qoʻllarni bukib yozishdan (otjimoniya)
 B) yugurish va boʻyin qismini qizdirishdan
 V) oʻtirib turishdan
 G) toʻgʻri javob yoʻq
19. Xalqada tebranish xarakatlari bormi?
 A) bor
 B) yoʻq
 V) mumkin
 G) bajarilmaydi
20. Gimnastika darsi necha qismdan iborat?
 A) 3
 B) 4
 V) 5
 G) 2
21. Badiiy gimnastikada lenta bilan mashq bajariladimi?
 A) bajariladi
 B) bajarilmaydi
 V) mumkin emas
 G) boʻlishi mumkin
22. Saf mashqlari necha guruxga boʻlinadi?
 A) 4
 B) 6
 V) 5
 G) 7
23. Gimnastika olimpiada oʻyinlariga kiritilganmi?
 A) xa
 B) yoʻq
 V) kiritilmagan
 G) boʻlishi mumkin
24. Gimnastikachilar bir yilda kamida necha marta tibbiy koʻrikdan oʻtishlari kerak?
 A) 2 marta
 B) 3 marta
 V) oʻtmasa xam boʻladi
 G) yaxshi gimnastikachiga shartmas
25. Ilon izi atamasi qaysi mashqqa xos?
 A) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga
 B) saf mashqlariga xos
 V) maxsus mashqlar
 G) barcha javoblar toʻgʻri

Toʻgʻri javob _____

Umumiy ball _____

No toʻgʻri javob _____

Tekshiruvchi _____

Variant № 2

Sana _____

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Javob																									

1. Maktab o'quvchilari uchun qaysi snaryaddan sakratish qo'llaniladi?
A) Buyumlardan B) Xaridan
V) kondan G) barcha javoblar to'g'ri
2. Past turnikda tortilish mumkinmi?
A) o'g'il bolalar uchun mumkin
B) qiz bolalar uchun mumkin
V) kichik maktab yoshidagilar uchun
G) barchasi to'g'ri
3. Gimnastika musobaqasida shaxsiy birinchilik bormi?
A) yo'q B) bor
V) katta musobaqalarda G) kichik musobaqalarda
4. 16 yoshga to'lmagan qizlar gimnastika musobaqalarida qatnasha oladimi?
A) xa albatta B) yo'q
V) katta musobaqalarda G) xududiy musobaqalarda
5. Davolash gimnstikasi qaysi gimnastika turi?
A) sog'lomlashtiruvchi gimnastika
B) ba'diy gimnastika
V) amaliy gimnastika
G) to'g'ri javob yo'q
6. Past baland turnik kimlarga xos?
A) ayollarga B) erkaklarga
V) qizlarga G) to'g'ri javob yo'q
7. Maktabgacha ta'lim muossasasida gimnastik mashqlar o'rgatiladimi?
A) Xa B) yo'q
V) ayrim xollarda G) umuman mumkin emas
8. Eng sodda saf mashqini ko'rsating?
A) safda o'nga chapga burilishlar
B) safda o'tirib turish
V) a va b javoblar to'g'ri
G) to'g'ri javob yo'q
9. Gimnastika so'zi qaysi tildan olingan?
A) yunoncha B) lotincha
V) ingilizcha G) fransuscha
10. Akrobatlarning eng asosiy jismoniy fazilatlar qaysilar?
A) egiluvchanlik va tezkorlik
B) Kuchlilik va chaqqonlik
V) Chidamlilik va egiluvchanlik
G) Chaqqonlik va kuchlilik
11. Arqonga juft bo'lib tirmashib chiqish mumkinmi?
A) Mumkin B) Bulishi mumkin
V) Mumkin emas G) To'g'ri javob yo'q
12. Arqonga chiqishni necha hil usuli mavjud?
A) 2 B) 3
V) 4 G) 1
13. Atamashunoslik nima xil tamoil asoslanadi?
A) 3 xil B) 2 xil
V) 4 xil G) 5 xil
14. Atamashunoslik tamoillarini sanab bering?
A) tushunarlik, anik, kiskalik
B) Qiskalik, lo'ndalik
V) Lo'nda tushunarlik
G) Tushunarli qisqa
15. Badiiy gimnastika bilan erkaklar ham musobaqalashadimi?
A) yo'k B) xa
V) Ba'zan G) Ihtiyoriy
16. Buyruq berish usullarini ko'rsating?
A) Ogoxlantiruvchi bajaruvchi
B) bajaruvchi
V) Bajaruvchi ogoxlantiruvchi
G) To'g'ri javob yo'q
17. Buyruqlar berish nechaga bo'lib beriladli?
A) 3 ga B) 4 ga
V) 1 ga G) 2 ga
18. Bulava gimnastikaning qaysi turida uchraydi?
A) Sport turida B) Amaliy turida
V) Badiiy gimnastika G) URM
19. Gimnastika skameykasi qanday mashqlar uchun ishlatiladi?
A) URM muvozanat, tirmashib chikish va dam olish
B) Maxsus mashklar
V) Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashklar uchun
G) Kuchni ustiruvchi mashklar uchun
20. Gimnastika o'rindig'ining uzunligi qancha?
A) 2 metr B) 3 metr
V) 4 metr G) 5 metr
21. Gimnastikani qaysi turi bilan keksa yoshdagilar shug'ullanishlari mumkin?
A) Sport gimnastikasi B) akrobatika
V) Badiiy gimnastika G) sog'lomlashtiruvchi
22. Badiiy gimnastikada ixtiyoriy mashqlar mavjudmi?
A) Mavjud emas B) mavjud
V) Ayrim xollarda G) To'g'ri javob yuk
23. Badiiy gimnastikada majburiy mashqlar bormi?
A) Yo'k B) bor
V) Ayrim hollarda G) To'g'ri javob yo'q
24. Oldin tutishmi osilishmi?
A) Osilish B) tutish
V) sakrash G) Xech qaysisi
25. Osilish nima?
A) Oyoq bilan turish
B) Qo'l bilan turish
V) ushlar yelkadan yukori xolat
G) Tutish joyi yelka qatori

To'g'ri javob _____

Umumiy ball _____

No to'g'ri javob _____

Tekshiruvchi _____

Jismoniy madaniyat fakulttei 1-bosqich _____ guruh talabasi
 _____ning gimnastika fanidan oraliq nazorat bilimini
 baxolash uchun test savollari.

Variant № 3 Sana _____

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Javob																									

1. Safda qo'lni mushtlab turiladimi?
 A) xa B) yo'q
 V) ba'zan G) Mutlaqo
2. Qaysi snaryadda xoj (krest) yasash mashqi bor?
 A) Turnikda B) Xalqada
 V) Dastakli otida G) A va B javoblar to'g'ri
3. Safni chuqurligi bormi?
 A) bor B) yo'q
 V) Ko'p safda bo'ladi G) Intervalda bo'ladi
4. Tayoqchalar bilan URM qilish mumkinmi?
 A) mumkin B) Mumkin emas
 V) Ayrim hollarda G) Ruhsat berilsa
5. Tayanish nima?
 A) Qo'llarni kuchi bilan turish
 B) Oyoqlarni kuchi bilan turish
 V) tutish nuqtasi yelkadan past xolat
 G) Tutish nuqtasi yelkadan yuqori xolat
6. Trenirovkaning o'rtacha sikli?
 A) Makro B) Mezo
 V) Mikro G) Barchasi
7. Trenirovkaning eng katta sikli?
 A) Makro B) Mezo
 V) Mikro G) Barchasi
8. Trenirovkaning eng kichik sikli?
 A) Makro B) Mezo
 V) Mikro G) Barchasi
9. Uyga vazifa darsning qaysi qismida beriladi?
 A) Tayyorlov qismida. B) Asosiy qismida
 V) Yakuniy qismida G) Darsdan tashqari bajariladi.
10. URM da snaryaddan yoki buyumlardan foydalanish mumkinmi?
 A) Faqat snaryadlardan B) Faqat buyumlardan
 V) Ikkovida ham G) Mumkin emas
11. URM bajarish vaqtida xisobni to'xtatmay xato to'g'rilash mumkinmi?
 A) mumkin B) xa
 V) albatta G) barchasi to'g'ri
12. Sherengadagi oraliq masofa nima deb ataladi?
 A) distansiya B) masofa
 V) Oddiy masofa G) interval
13. Sheringa nima?
 A) Chiziqqa turish
 B) bir chiziqqa yonma-yon turish
 V) Bir chiziqqa birin ketin turish
 G) Doira bo'lib joylashish
14. Erkin mashqlar maydonchasining o'lchami qancha?
 A) 12x12 B) 14x14
 V) 16x16 G) 18x18
15. Yurish va yugurish gimnastikaning qaysi vositalari mashqi?
 A) Sport gimnastikasi B) Asosiy gimnastika
 V) Amaliy mashqlar G) Sog'lomlashtiruvchi gimnastika
16. Gimnastika yakka cho'pining uzunligi qancha?
 A) 500 sm B) 600 sm
 V) 700 sm G) 800 sm
17. Bajarilgan mashqni mayda xatolar uchun qo'yiladigan ball?
 A) 0,1 ball B) 0,2 ball
 V) 0,3 ball G) 0,4 ball
18. Bajarilgan mashqni o'rta xatolari uchun qo'yiladigan ball?
 A) 0,2-0,3 ball B) 04,-05, ball
 V) 0,6- 0,7 ball G) 0,8-0,9 ball
19. Bajarilgan mashqni qo'pol xatosi uchun qo'yiladigan ball?
 A) 0,4-0,5 ball B) 0,6-0,7 ball
 V) 0,8- 0,9 ball G) 1,0- 1,2 ball
20. Gimnastika o'rindig'i balandligi qancha?
 A) 2 metr B) 3 metr
 V) 30.sm G) 5 metr
21. Gimnastika darsi necha qismdan iborat?
 A) 2 qism B) 3 qism
 V) 4 qism G) 5 qism
22. Umurivojlantiruvchi mashqlar darsning qaysi qismida o'tkaziladi?
 A) Tayyorlov qismida.
 B) Asosiy qismida
 V) Yakuniy qismida
 G) Darsdan tashqari bajariladi.
23. Gimnastika darsi nimadan boshlanadi?
 A) Saflanish B) Yugurish
 V) Mashq bajarish G) Sanash
24. Uyga vazifa darsning qaysi qismida beriladi?
 A) Tayyorlov qismida.
 B) Asosiy qismida
 V) Yakuniy qismida
 G) Darsdan tashqari bajariladi.
25. Navbatchi ma'lumoti darsning qaysi qismi boshlanishidan oldin beriladi?
 A) Tayyorlov qismida.
 B) Asosiy qismida
 V) Yakuniy qismida
 G) Darsdan tashqari bajariladi.

To'g'ri javob _____

Umumiy ball _____

No to'g'ri javob _____

Tekshiruvchi _____

Variant № 4

Sana _____

Savol	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Javob																									

1. Gimnastika darsining vositalari?
 - A) Gimnastik mashqlar.
 - B) Gimnastik jihozlar.
 - V) Gimnastik atamalar
 - G) Gimnastik kiyimlar
2. Jismoniy kamolot tushunchasi nimani belgilaydi?
 - A) Tana formasi va funksiyasi rivojlanganligi.
 - B) Muskul tuzulishi
 - V) Tana rangi
3. Nechta jismoniy fazilatlar bor?
 - A) 2 ta
 - B) 3 ta
 - V) 4ta
 - G) 5ta
4. Gigienik gimnastika gimnastikaning qaysi turiga kiradi?
 - A) Sog'lomlashtiruvchi turiga.
 - B) Sport turiga
 - V) Amaliy turiga
 - G) Atletik gimnastika
5. Ishlab chiqarish gimnastikasining axamiyati nima?
 - A) Ish unumdorligin oshirish.
 - B) Kayfiyatni ko'tarish
 - V) Dam olish
 - G) Sport bilan shug'ullanish
6. Gimnastikaning asosiy vositalari nechta?
 - A) 5 ta
 - B) 7 ta
 - V) 8 ta
 - G) 9 ta
7. Yurish va yugurish qaysi mashq turiga kiradi?
 - A) Amaliy mashqlar
 - B) Gigienik mashqlar
 - V) Statik mashqlar
 - G) Izometrik mashqlar
8. Gimnastika so'zining ma'nosini nima?
 - A) Mashq qildiraman
 - B) Yarim yalang'och mashq qildiraman
 - V) Sog'lomlashtirish
 - G) Yuguraman
9. Dastlabki holat atamasi darsning qaysi qismida ishlatiladi?
 - A) Tayyorlov
 - B) Asosiy
 - V) Yakuniy
 - G) Barchasida
10. Tutish atamasi qaysi jihozda ishlatiladi?
 - A) Turnik
 - B) Brus
 - V) Xalqa
 - G) Barchasida
11. Osilish atamasi qaysi jihozda ishlatiladi?
 - A) turnik
 - B) Brus
 - V) Xalqa
 - G) Barchasida
12. G'ujanak bo'lish atamasi qaysi mashqda ishlatiladi?
 - A) Akrobatika
 - B) Dastakli ot
 - V) Turnik
 - G) Xalqa
13. Gimnastika skameykasida qanday mashqlar bajariladi?
 - A) U.R.M. muvozanat, tirmshib chiqish va dam olish.
 - B) Maxsus mashqlar
 - V) Egiluvchanlikni tarbiyalovchi mashqlar uchun.
 - G) Kuchni o'stiruvchi mashqlar uchun
14. Saf mashqlari necha guruxga bo'linadi?
 - A) 4-guruxga
 - B) 2-guruxga
 - V) 6-guruxga
 - G) 3-guruxga
15. Kolonna nima?
 - A) Safda yonma-yon turish
 - B) Safda yopishib turish
 - V) Safda birin ketin turish
 - G) Safda yonma-yon kengayib turish
16. O. Chusovitina qaysi shaharda Yozgi olimpiada o'yinlari g'olibi bo'lgan?
 - A) Seulda
 - B) Barselonada
 - V) Atlantada
 - G) Sidneyda.
17. O.Chusovitina ginastikaning qaysi turidan musobaqalarda ishtirok etadi?
 - A) Badiiy gimnastika
 - B) Akrobatika
- V) Batutda sakrashG) Sport gimnastikasi
 18. Oksana Chusovitina nechanchi yili Olimpiya chempioni bo'lgan?
 - A) 1988 yil
 - B) 1992 yil
 - V) 1996 yil
 - G) 2000 yil
 19. Gimnastika sport turi qachon yozgi olimpia o'yinlari dasturiga kiritilgan?
 - A) 1900 yil
 - B) 1960 yil
 - V) 1904 yil
 - G) 1896 yil
 20. Tayanish nima?
 - A) qo'llarni kuchi bilan turish.
 - B) Oyoqlarni kuchi bilan turish
 - V) Tutish nuqtasi yelkadan past holat
 - G) Tutish nuqtasi yelkadan yuqori holat nima?
 21. Osilish nima?
 - A) Osilish
 - B) qo'l bilan turish.
 - V) Ushlash yelkadan yuqori holat
 - G) Tutish joyi yelka qatori
 22. Sport gimnastika guruxlari nechta?
 - A) 2 ta
 - B) 3 ta
 - V) 1 ta
 - G) 4 ta
 23. Badiiy gimnastika bilan erkaklar ham musobaqalashadimi?
 - A) Ha
 - B) Yo'q
 - V) Ba'zan
 - G) Ihtiyoriy
 24. Gimnastikaning qaysi turida koptok, lenta, bulava ishlatiladi?
 - A) Amaliy gimnastikada
 - B) Gigienik gimnastikada
 - V) Atletik gimnastikada
 - G) Badiiy gimnastikada
 25. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar boshqa sport turlarida uchraydimi?
 - A) Ha
 - B) Yo'q
 - V) Mumkin
 - G) Mumkin emas

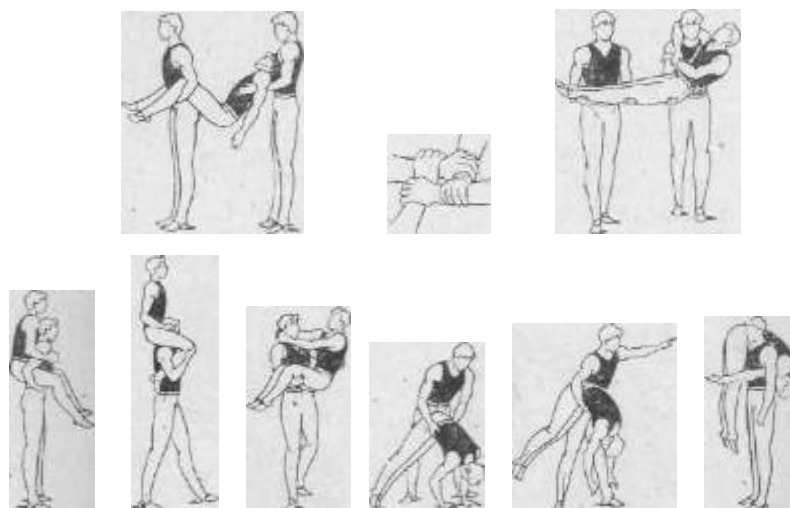
Umumiy savollar

1. Gimnastika so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir deb kim aytgan?
3. Sport faoliyatida gimnastikaning necha mustakil turi bor?
4. Gimnastikaning asosiy vositalari nechaga bo'linadi?
5. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari nechta?
6. Gimnastikaning necha turi bor?
7. Kim gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashklar texnikasini ishlab chikkan?
8. Amaliy gimnastika turlari nechaga bulinadi?
9. Ba'diy gimnastika bilan mashk bajarish uchun vositalar (inventor) nechta buladi?
10. Erkaklar uchun sport gimnastikasida nechta snaryad mavjud?
11. Ayollar uchun sport gimnastikasida nechta snaryad bor?
12. Tayanib sakrashda yugurish masofasi erkaklar uchun necha metrni tashkil etadi?
13. Tayanib sakrashda snaryad balandligi kancha?
14. Bursya balandligi mat yuzasidan necha metr?
15. Mat yuzasidan turnik balandligi necha metr?
16. Mat yuzasidan xalqa balandligi necha metr?
17. Mat yuzasidan dastakli ot balandligi qancha?
18. Erkin mashq bajarish uchun gilam xajmi qancha?
19. Gimnastika darsini snaryadlardan foydalanmay o'tish mumkinmi?
20. Arg'amchi bilan bajariladigan mashq atamasi?
21. Gimnastika mashqini o'rgatishni nechta bosqichi bor?
22. Tirmashib chiqadigan arqon uzunligi qancha?
23. Magneziyadan qachon foydalaniladi?
24. Snaryadda bajariladigan mashqlar necha guruxga bo'linadi?
25. Tebranishning necha asosiy gruppasi bor?
26. Turnikda mashq bajarganda bir oyoqda ko'ntarilish mumkinmi?
27. Turnikni bir qo'lda ushlab aylanish mumkinmi?
28. Turnikda oyoqni kerib mashq bajarsa bo'ladimi?
29. Brusda qo'lda tik turish mumkinmi?
30. Qaysi g'arbiy yevro mamlakatlarida XVIII-XIX asrlarda gimnastika rivojlana boshlagan?
31. O'zbekistonlik gimnastikachi XXIX yozgi olimpiya o'yinlari sovrindori?
32. Maktab yoshdagi bolalarni o'ziga bo'lgan ishonchini shakillantirishda gimnastikaning roli bormi?
33. Gimnastika ishlab chiqarishga kirib borganmi?
34. Cho'qmor qaysi tur gimnastika jixosi?
35. Alina Qabaeva gimnastikaning qaysi turi bilan shug'ullanadi?
36. Sport gimnastikasi bilan ayollar shug'ullanishi mumkinmi?
37. Juftlikda mashq bajarish gimnastikaning qaysi turiga xos?
38. URM to'g'ri bajarish tartibini ko'rsating?
39. Kichik gimnastika zali balandligi qancha?
40. Keskin siltanish mashqi xam brusda qo'llaniladimi?
41. Brusda tebranmasdan qo'lda tik turish mumkinmi?
42. Xalqada kuch bilan ko'tarilishi mashqi mavjudmi?
43. Tayanib sakrashda oldiga aylanib tushish mumkinmi?
44. Brusda mashq bajarganda oldinga dumbaloq oshish mumkinmi?
45. Xalqada tebranmasdan qo'lda tik turish mumkinmi?
46. Turnikda qo'llarni yonga qilib "ya'ni" "krest" qilib turish mashqi bormi?
47. Dastakli otda yelkani qo'yib oyoqni yuqori ko'tarib turish mashqi bormi?
48. Xalqada tebranish xarakatlari bormi?
49. Tayanib sakrashda kuch ishlatiladimi?
50. Brusda bukilib ko'tarilishi mashqi bormi?
51. Xalqaga osilgan xolda burchak 90 ushlab mumkinmi?
52. Yakka cho'pga ushlamasdan sakrab chiqish mashqi bormi?
53. Yakka cho'pda qo'lda oyoqlarni yuqoriga qilib tik turish mashqi bormi?
54. Gimnastika jurnali nechanchi yildan nashr etila boshlagan?
55. Gimnastika atamalari nechanchi yilda joriy etilgan?
56. Guts-Muts "Yoshlar uchun gimnastika" kitobini nechanchi yili yozgan?
57. Gimnastikaning maktab o'quv dasturiga nechanchi yili kiritilgan?
58. Gimnastika darsi necha qismdan iborat?
59. Ba'diy gimnastikada yakkacho'pda mashq bajariladimi?
60. Nechanchi yilda gimnastika federatsiyasi yuzaga kelgan?
61. Brusda siltanib yelkada tik turish mumkinmi?

62. Ba'diyy gimnastikada lenta bilan mashq bajariladimi?
63. Akrobatika mashqini atamasi qaysi?
64. Ba'diyy gimnastika atamasi?
65. Qatorda oraliq bo'ladimi?
66. Safda masofa bo'ladimi.
67. Saf mashqlari necha guruxga bo'linadi?
68. Gimnastika olimpiada o'yinlariga kiritilganmi?
69. Gimnastikachilar bir yilda kamida necha marta tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak?
70. Gimnastika devorinig balandligi qancha?
71. Yakka cho'pda erkaklar xam mashq bajaradimi?
72. Xalqada ayollar xam musobaqada mashq bajaradimi?
73. Turnikda ayollar xam musobaqada mashq bajaradimi?
74. Ilon izi atamasi qaysi mashqqa xos?
75. Maxsus mashqlar gimnastlar uchun mavjudmi?
76. Maktab o'quvchilari uchun qaysi snaryaddan sakratish qo'llaniladi?
77. Arqonga chiqish gimnast uchun qanday mashq xisoblanadi?
78. Joyingda buyrug'i niman anglatadi?
79. Turnikka 8 tadan ko'p tortilish nechanchi sinf uchun?
80. Past turnikda tortilish mumkinmi?
81. Gimnastika musobaqasida shaxsiy birinchilik bormi?
82. 16 ga to'lmagan qizlar musobaqada qatnasha oladimi?
83. 1 bosqich talabalar uchun amaliy sinov me'yorini ko'rsating?
84. Yuk ko'tarish qanday mashq?
85. Xarbiylarda gimnastika mashqlari mavjudmi?
86. Davolash gimnastikasi qaysi gimnastika turi?
87. Turnikni tutadigan tutqichi nima deb ataladi?
88. Brus'yani tutqichlarini nomini toping?
89. Sokol gimnastikasi qaysi davlatga xos?
90. Xarbiy yurishlar gimnastikaning rivojlanishiga turtki bo'lishi mumkinmi?
91. Past baland turnik kimlarga xos?
92. Xalqada ayollar shug'ullanishadimi?
93. Akrobatik mashqlar maktabda o'rgatiladimi?
94. Maktabgacha ta'lim muossasasida gimnastik mashqlar o'rgatiladimi?
95. Gimnastika darsini turnik, xalqa brussyasiz o'tkazish mumkinmi?
96. Eng sodda saf mashqini ko'rsating?
97. Saf usullarini ko'rsating?
98. To'rt kishi birgalikda bajaradigan mashqlar gimnastikani qaysi turiga kiradi?
99. Vaqt xisobga olinadigan snariyadlarni ko'rsating?
100. Gimnastika so'zi qaysi tildan olingan?

Amaliy mashqlarning bajarilishi yuzasidan tarqatma materiallar

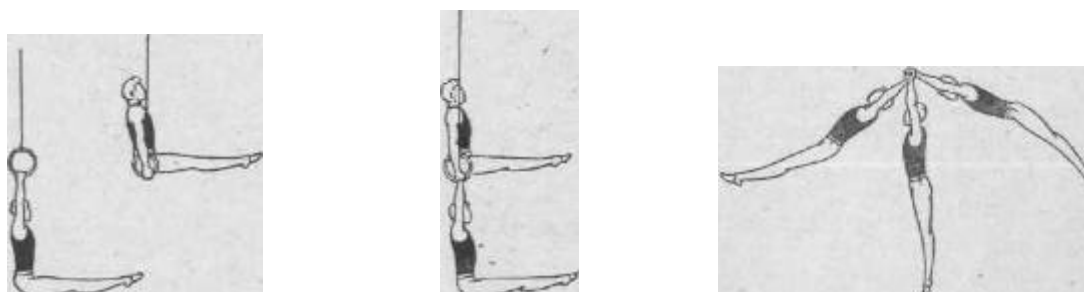
Bu usul bilan uch va to'rt kishi bo'lib ham ko'tarib yurish mumkin.



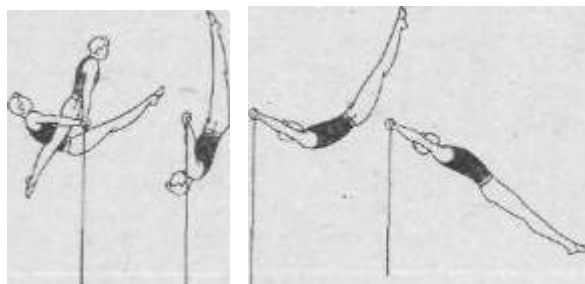
1. To'rt oyoqlab emaklab o'tish.
2. Yarim cho'kkalab emaklab o'tish
3. Yonboshlab emaklab o'tish



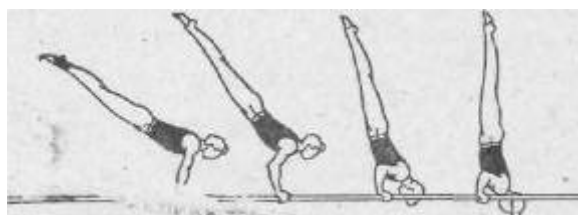
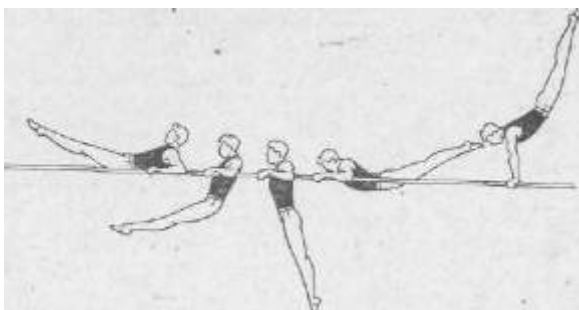
Osilishlar — bu turg'un muvozanat Holatidir va ularda muvozanatni saqlab turish qo'shimcha zo'r berpshni talab qilmaydi.



Gavdani yozyb ko'tarilish (tebranishdan keyin)



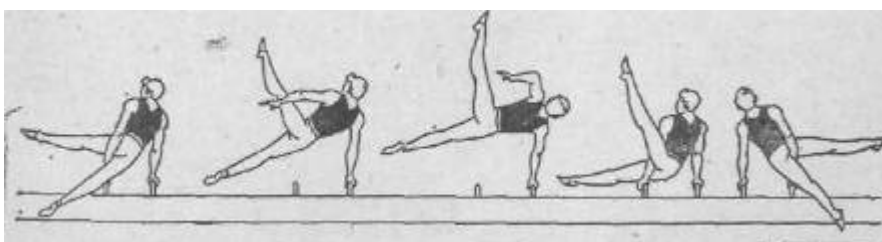
Oldinga tebranganda ko'tarilishi



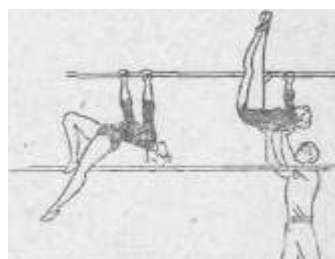
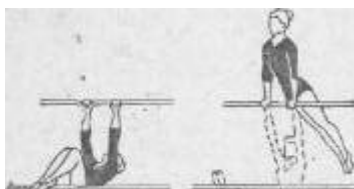
Halqada tebranish



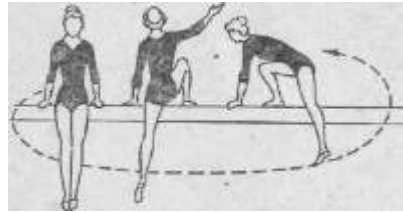
Dastakli otda mashq bajarish



Ayollar snaryadlari past- baland brusya



Brevnoda mashq bajarish



GLOSSARIY

TAYaNISh - shug‘ullanuvchining yelkalari tayanich nuqtasidan yuqorida bo‘lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo‘ladi.

TAYaNIShLAR - yelkalar tayanich nuqtasidan yuqori bo‘lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho‘qqayib tayanish , o‘ng tizzaga tayanish , o‘ng tizza bilan chap qo‘lga tayanish va chap tizza bilan o‘ng qo‘lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazo.

DOIRA - qo‘l, oyoq, boshni aylana bo‘ylab harakatlantirish, shuningdek oyoklarni (oyoqni) snaryad tepasidan aylantirish.

ENGAShISh - gavdani bukishni bildiradigan termin. Engashishning quyidagi turlari bor: to‘la engashish, kerishib engashish, yarim engashish, pastlatib oldinga engashish , orqata engashib yerga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

MUVOZANAT- shug‘ullanuvchining bir oyoqda turgandagi, shuningdek osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. Muvozanatga engashib.

HAKKALASh - turgan joyda yoki harakatlanib salgina sakrab qo‘yish; qo‘shhakkalash - ikki marta prujinasimon hakkalash: birinchisi asosiy, ikkiichisi qo‘shimcha (kichikroq ko‘lamda).

TUTISh - snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustdan tutish, ostdan tutish, turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish, jips tutish, chuqur tutish. Tutish so‘zi qisqartirish qoidasiga binoan odatda tushirib qoldiriladi.

OSILISh - snaryadda shug‘ullanuvchining yelkalari tutish nuqtasidan past bo‘lgan holat. Osilishning quyidagi turlari bor: oddiy osilishlar - bunda snaryadni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (ko‘pincha qo‘l bilan) tutiladi; aralash osilishlar - bunda gavdaning yana biron qismidan (oyoqdan, oyoqlardan va hokazolardan) qo‘shimcha tayanish uchun foydalaniladi.

KO'TARILISH - osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqoriroq tayanishga o'tish. (Harakatni boshni oldinga qaratgan holda bajariladi.) Qo'tarilishning quyidagi turlari bor: galma-gal kuchanib ko'tarilish, kuchanib ko'tarilish, bir oyoqni silkitib to'ntarilib ko'tarilish siltanib to'ntarilib ko'tarilish, kuchayib to'ntarilib ko'tarilish, o'ng (chap) oyoqda ko'tarilish ikkala oyoqda ko'tarilish, gavdani rostlab ko'tarilish va hokazo.

BURILISH - gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlanishi. Burilishning quyidagi turlari bor: oldinga siltanib burilish, orqaga siltanib burilish, oyog'ini osmonga qilib turib burilish va hokazo. Oyoqni osmonga qilib turish - gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarinn yuqoriga uzatgan vertikal holat. Bunday turishning quyidagi turlari bor: yelkada, qo'llarda, bir qo'lda va hokazo. Uni ijro etish usullari: kuchanib, siltanib, bukilib, kerishib va hokazo.

TEBRANISH - aylanish o'qiga nisbatan erkin harakatlanish. Ijro usullari: kuchanib, bukilib, sakrab. Bir necha bor siltanish - tebranish deyiladi.

UCHISH - bu shug'ullanuvchining snaryad (odatda halqa) bilan birgalikda bir marta tebranma harakat qilishidir. Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

SAKRAB TUSHISH - snaryadda osilib yoki tayanib turgan holatdan yerga sakrab tushish. Sakrab tushishning quyidagi: oldinga tebranib, orqaga tebranib, oldinga yoki orqaga siltanib burilib, yoysimon, aylanib, to'ntarilib, qo'llar ping orasidan, sal'to va xokazo turlari mavjud. Shuningdek (tayanib turishdan va qo'llarda turishdan) oyoqlarni bukib, oyoqlarni kerib sakrab tushish.

SAKRASH - oyoqlarda deysingandan keyin erkin parvoz qilib ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan (snaryaddan) o'tish.

TAYaNIB SAKRASH - qo'llarda qo'shimcha tayanib (turtki berib) bajariladi. Tayanib sakrashning quyidagi: oyoqlarni bukib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, yonlama sakrash, burchakli sakrash,. to'ntarilib sakrash va hokazo turlari bor.

DUMALANISH - tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdann aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). Dumalanishning quyidagi: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga buqilib (turgan holatdan) dumalanish singari turlari bor.

G'UJANAK BO'LISH - gavdaning buklangan holati (tizzalar yelkalarga tortilgan, iliklarni tutgan qo'llariing tirsaklari biqinlarga yopishgan). G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'kqayib gujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

UMBALOQ OShISH - gavdaning avval tayanib, ketma-ket bosh orqali to'ntariladigan aylanma harakati.

REFERAT MAVZULARI

1. Gimnastikaning turlari
2. Gimnastikaning vujudga kelishi
3. Yangi davr gimnastikasi
4. Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi
5. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti
6. Gimnastika terminologiyasi
7. Akrobatik mashqlarining terminlari
8. Snaryadlarda bajariladigan mashqlarining terminlari
9. Badiiy gimnastika mashqlarining terminlari.
10. Mashg'ulot joylari va ularning jixozlanishi
11. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish
12. Saf mashqlari
13. Umumrivojlantiruvchi mashqlar
14. Amaliy mashqlar
15. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashklar
16. Erkin mashqlar
17. Sakrashlar
18. Akrobltika mashqlari
19. Asosiy gimnastika
20. Gigienik gimnastika
21. Atletik gimnastika
22. Gimnastikaning amaliy turlari

Adabiyotlar.

1. «O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi konuni» yangi taxriri 2000 y.
2. I.A .Karimov barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori Toshkent 1997 y.
3. «O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida» prezident farmoni 2002 y.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori 1999 y.
- 5.O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori 2003 y.
6. Gimnastika terminologiyasi M-1969 A.T.Быкин.
7. Gimnastika va uni o‘kitish metodikasi M-1987 V.M.Smolevskiy.
8. Maktabda gimnastika M-1976 A.N.Martovskiy.
9. Gimnastika M-1982 V.D.Палыга.
10. Gimnastik nazariyasi va metodikasi M-1971 V.I.Filippovich.
11. Yunы gymnast M-1973 A.M.Shlyomin.
12. Gimnastika T-1982 A.T.Быкин. A.M.Shlyomin.
13. Xammabop gimnastika T-1991 R.Abdumalikov.
14. Jismoniy tarbiya T-1998 A.Normurodov.
15. Boshlangich sinflarda jismoniy tarbiya darslari
1996 F.Xo‘jaev. T.Usmonxujaev
- 16.Sport trenirovkasining nazariy va uslubiy asoslari. Toshkent 1993 y.
17. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Qo‘qon 1994 y.
18. Jismoniy tarbiya A.Normurodov Toshkent 1998 y.
19. V.P.Folin, N.A.Fomin Основы юношеского спорта Москва 1970 g.
20. V.D.Kovalyov Спортивные игры Москва 1988 g.
21. A.P.Matveev Основы спортивной тренировки Москва 1990 g.
22. B.Nigmanov, F.Xujaev Sport o‘yinlari o‘quv kulanma Toshkent 2007 y.

MAVZUGA OID TAYaNCh KONSPEKT

1-Ma'ruza Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalqimizni yuksak ko'tarinki ruhda tarbiyalash tarkibiy qismi xisoblanib, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jixatdan barkamol qilib yetishtirishning ta'sirchan vositasi xisoblanadi. Mazkur vositaning eng ommaviylaridan biri-Gimnastika.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib «yalang'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, Yunoncha «Gimnastika»-tener, mashq qildiraman so'zini anglatib kishi salomatligini va harakat qobiliyatini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi degan ma'nosi ham bor.

2-Ma'ruza. Gimnastika qisqacha tarixi.

Gimnastikaning qisqacha tarixi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarish bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiyati va mashqlarning bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muxim ta'sir ko'rsatgan.

XVI-XIX asrlardagi gimnastika sistemasiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda ham bir qancha g'arbiy Yevropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridanoq xarbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llangan edi. Yog'och otda narvon raqib qal'alariga xujum qilishni o'rganishda qo'llanilgan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

3-Ma'ruza: Gimnastika atamalari.

Terminologiyaning ahamiyati

Ko'p bo'lim soxalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlaridan buyum, xodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadga maxsus terminologiyadan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada jumladan, behat ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada terminologiya juda muhim rol o'ynaydi.

Terminologiya mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar va o'quvchilar o'zaro munosabatlarini yengillashtiradi, gimnastikada oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi.

Gimnastika terminologiyasi gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda kam qo'llaniladi. Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan uni o'rganish qiyin.

4-Ma'ruza: Gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi.

Gimnastika mashqlarini o'rganishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat ko'nikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shug'ullanuvchilarning o'qituvchilar rahbarligidagi planli faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini o'rgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: shug'ullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo'lgan harakat ko'nikmalarini shakllantirish; kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

professional - pedagogik ko'nikmalarni (maxsus o'quv yurtlari studentlarida) shakllantirish.

5-Ma'ruza: Mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi.

Gimnastikada o'quv trenirovka mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda (gimnastika shaharchalarida) o'tkaziladi.

Gimnastika zallari

Gimnastika mashg'ulotlarini quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi:

1. Umumta'lim maktablari va internat maktablar uchun:

Zallarda snaryadlar uchui qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, yechinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dushxonalar va hojatxonalar bo'lishi kerak. Ular umumiy koridorga chiqmasdan kiriladigan qulay joyda bo'lishi darkor. Kiyinib-echinish xonalari shug'ullanuvchilarning narsalari saqlanadigan ikki qavatli javonlar (0,3X0,5X0,7m) va skaneykalar bilan jihozlangan bo'lishi lozim.

6-Ma'ruza: Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish.

Gimnastika mashg'ulotlarida

Shikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir:

1. Snaryadlarda, maxsus konstruksiyalarda ijro etiladigan shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatning mavjudligi.
2. Gavdaning fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarning ko'pligi.
3. Uchib tushayotganda va yerga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

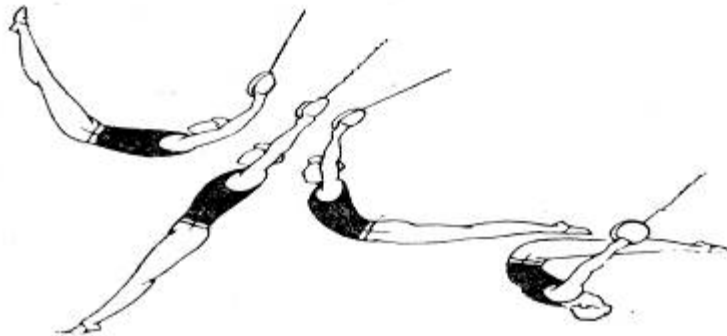
Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak. Quyidagilar shikastlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

KIRISH

Prezident I.A.Karimov va O'zbekiston Respublikasi xukumati tomonidan yaqin kelajakka belgilangan yirik ijtimoiy dasturlar ichida O'zbekiston aholisi sog'lig'ini muxofaza qilish va mustahkamlash masalasi aholida o'rin tutadi. Aholi sog'lig'ini yaxshilash, uning faol ijodiy hayoti davomiyligini oshirish Respublikamiz bozor munosabatlariga o'ta-ahamiyatga egadir.

Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov tomonidan «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis etilishi ham shundan dalolat beradi.

Prezident va O'zbekiston xukumatining shaxsi har tomonlama rivojlantirish, mehnatga qobiliyatli bo'lgan aholining ish bilan to'la ta'mirlash, xalqning moddiy ehtiyojlarini tobora to'laroq qondirish to'g'risida qilinayotgan g'amxo'rliklari Respublika aholisini rivojlantirish chuqur sifat o'zgarishlar qilish uchun real imkoniyatlar yaratmoqda.



1-Ma'ruza

Jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

REJA:

- 1. Gimnastikaning ta'rifi.**
- 2. Gimnastikaning asosiy vositalari.**
- 3. Gimnastikaning turlari.**
- 4. Gimnastika o`quv-ilmiy fan sifatida.**

Jismoniy tarbiya sistemasida gimnastika.

Gimnastika ta'rifi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya xalqimizni yuksak ko`tarinki ruhda tarbiyalash tarkibiy qismi xisoblanib, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jixatdan barkamol qilib etishtirishning ta'sirchan vositasi xisoblanadi. Mazkur vositaning eng ommaviylaridan biri-Gimnastika.

«Gimnastika» yunoncha «gimnos» so`zidan kelib chiqqan bo`lib «yalang`och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, Yunoncha «Gimnastika»-tener, mashq qildiraman so`zini anglatib kishi salomatligini va harakat qobiliyatini, kuchi, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar, metodik usullarning sistemasi degan ma'nosi ham bor.

Quyidagilar uning asosiy vazifasidir:

1. Inson organizmi forma va funktsiyalarini kishining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga salomatligini mustahkamlashga uzoq yillar davomida faoliyat ko`rsatib yashashlarini ta'minlashga yo`naltirilgan mukammal rivojlantirish.
2. Hayotiy muhim harakat ko`nikma va malakalarni shakllantirish va maxsus bilimlar bilan boyitish.
3. Ahloqiy, irodaviy va estetik xislatlarni tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o`smirlar jismoniy shakllantirishda gimnastikaning o`rni ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vositalar va metodlari yordamida boshlang`ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o`smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarni rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funktsional va ko`nikish qobiliyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena sog`lomashtirish ahamiyati bor «Gimnastika meditsinaning shifobaxsh qismidir».- degan edi atoqli mutafakkir Plutarx.

Gimnastika mashqlari hayotiy faoliyat va ishchanlik faoliyatini oshirishning, shuningdek sog`lomlashish va aktiv dam olishning eng yaxshi vositasi xisoblanadi.

Gimnastika bilan hamma bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rgan va hatto notob kishilar-shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan bolalar bog'chalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida ishlab chiqarishda va davolash pansionatlarida, dam olish uylarida va sanatoriyalarda, armiya va flotlarda ham shug'ullaniladi. Gimnastika bilan ko'plar o'z uylaridan radiodan eshitib, televizordan ko'rib shug'ullanadilar. Gimnastikaning bunchalik keng ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidir.

Gimnastikaning insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi xisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslubda talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakat harakat ravon ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi munosiblikka erishiladi.

Gimnastikaning pedagogik ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar yuksak g'oyaviylik, onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadi.

mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

Nihoyat gimnastika-aqLiy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin na'munasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullangan intellektual aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi, markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning muskul faoliyatini turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Sport faoliyatida gimnastikaning 3 mustaqil turi bor:

1. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika. Sport gimnastika-sportning olimpiada turi xisoblanadi. (1896) yildan beri. Akrobatika va badiiy gimnastika musobaqalarning oliy formasi-jahon birinchiliklaridir.
2. Gimnastikaning asosiy vositalari.

Maxsus ishlab chiqarilgan harakat formalari gimnastikaning tirik vositalari xisoblanadi, ya'ni mashqlari. Ularning yordamida odamning hayotini muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlarini takomillashtiradi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy turmush faoliyatidan olingan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, uloqtirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish va xokazo).

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarda hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy gruppalariga bo'linadi.

1. Sof mashqlar-safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanganda uyushqoqlik va intizomni, sof kollektiv bo'lib harakat qilish malakalarni qad-qomatni tarbiyalashga, shuningdek ritm va sur'at xissini tarbiyalashga yordalashadigan harakatlardir.

2. URM-ko`proq ayrim bo`g`in qismlarida bajariladigan ya'ni har yuklama jismoniy tayyorgarligi uchun, organizmning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va qaddi-qomatni tarbiyalash uchun qo`llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim muskul qurilmalariga, tana a'zolariga, alohida shuningdek, butun harakatlantiruvchi apparatga umumiy ta'sir ko`rsatadi. URM kishi shunday dastlabki element ko`nikma va malakalarni egallab olish imkonini beradiki, ulardan kishi keyinchalik o`z harakatlantiruvchi faoliyatni tashkil qilishda foydalanadi.
3. Erkin mashqlar-tana ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo`shib bajarishdir. Ulardan asosiy maqsad-koordinatsion qobiliyatni takomillashtirish, ritm va harakat go`zalligi xissini tarbiyalashdir. E.M. buyumsiz (sport gim) va qo`lga turli buyumlar olib (bad gim) ijro etiladi. E.M. kompleks harakterda bo`lib uzluksiz kompozitsiya tarzida tuziladi.
4. Amaliy mashqlar-yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish, oshib o`tish, emaklab o`tish, muvozanat saqlash, to`siqlardan oshib o`tish va x.k. Shular yordamida hayotiy zaruriy ko`nikma va malakalarni egallaydilar, ularni xilma-xil sharoitlarda qo`llashni o`rganadilar.
5. Sakrash-(tayanmay va tayanib) sakrovchanlikni rivojlantirish oyoq va qo`llarning kuchini, harakat tezligini va aniqligini, chaqqonlik dadillikni rivojlantirish uchun qo`llaniladi.
6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar-(kon, xalqa, bryus, turnik, yakka cho`p) sport gimnastikaning eng harakterli vositalaridir. Ulardan asosiy maqsad-gavda va harakatlarni boshqarish malakasini takomillashtirishdir. Bundan tashqari bu mashqlar shug`ullanishni jismoniy tayyorlash uchun ham qo`llaniladi.
7. Akrobatika mashqlari akrobatik sakrashlar va statik holatlarni ham o`z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi. Ular turli kontingentlar bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarda kuch, chaqqonlik, epchillikni, reaksiya tezligini, fazoda mo`ljol olishni rivojlantirish uchun, shuningdek, vestibulyar apparatni mashq qildirish uchun keng qo`llaniladi.
8. Badiiy gimnastika mashqlari gimnastika asboblari (arg`amchi, gardish, sharf, to`p, cho`qmolar va x.k) bilan G asboblarisiz ijro etiladigan, shartli jihatidan turlicha tantsa harakteridagi harakatlarning uzviy va birikib ketgan kombinatsiyalaridan iborat. Ular muzika jo`rligida ijro etilib, jismoniy kafolat hamda nafislik, erkinlik va jozibadorlikni tarbiyalash vositasi bo`lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar kontingenti Xotin-qizlardan iborat mashg`ulotlarda qo`llaniladi.

3. GIMNASTIKANING TURLARI

Gimnastika mashqlari hamda ixtisosining xilma-xilligini xisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishdan ortirilgan tajribalarni nazarda tutib, GIMNASTIKAni mustaqil turlarga ajratish mumkin. (1968 yil butun ittifoq konferentsiyaga tasdiq).

1-guruh. Gimnastikaning sogʻlomlashtiruvchi (UR) turlari.

Bu gruppaga asosiy (umumiy), gigienik va atletik gimnastikani oʻz ichiga oladi. Gimnastikani bu turlari shugʻullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga etkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qoʻllaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turlari.

Bu gruppaga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yoʻnalishiga ega boʻlib, sport turlari sifatida taqdim etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati koʻrsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida murakkab mashqlarni bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turlari.

Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi (mehnatkashlarni sogʻlomlashtirish, ish qobiliyatini oʻstirish asosida mehnat unumdorligini oshirishga yordamlashadi). Maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrish qoʻllaniladigan professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport amaliy gimnastikasi. (Bular asosan mehnatda, mudofaa va sport faoliyatida eng yuqori natijalarga erishishni taʼminlaydi). Turli xastalik va jarohatlarni davolash u qoʻllaniladigan ish qobiliyati va salomatlikni tiklashga yordam beradigan-davolash gimnastikasi.

Yuqorida zikr etilgan gimnastika turi gimnastikaning umumiy yoʻnalishini asosan saqlab qolib, mashqlarning oʻziga xosligi va metodik usullar bilan bir-biridan farq qiladi.

4. GIMNASTIKA OʻQUV-ILMIY FAN SIFATIDA

gimnastika mashqlarni oʻrganish gimnastikasi mashgʻulotlarida asosiy oʻrinda turadi. Gimnastika oʻsib ketayotgan avlodga taʼlim va tarbiya berish sistemasidagi pedagogik bilim soxasi, otilishi shart boʻlgan oʻquv darsi xisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, oʻrta va oliy oʻquv yurtlarida oʻqitiladi.

Gimnastika nazariyasi gimnastika predmetini mohiyati va mazmuniga, uning maqsadi va vazifalariga, jismoniy tarbiya sistemasidagi gimnastikaning oʻrni va ahamiyatiga daxldor masalalarni ishlab chiqadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya vositalari gimnastika tarixi uning va metodlaridan biri sifatidagi rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastika dars berish metodikasi boʻlimida esa taʼlim va tarbiyaning umumiy asoslari, turli kontingentlar mashgʻulot uyushtirish metod va pryomlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashgʻulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish va jismoniy maxsus xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, koʻnikma va malakalari orttirishga qaratilgan boʻladi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Bolalar va yoshlarning oʻsishida gimnastikaning ahamiyati.
2. Gimnastikaning vositalari qaysilar.
3. Gimnastika, turlariga necha guruhga boʻlinadi.

Tayanch soʻzlar

1. Sof mashqlari.
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.
3. Erkin mashqlar.

2-Ma'ruza. Gimnastika qisqacha tarixi.

REJA:

- 1. Gimnastikaning vujudga kelishi.**
- 2. Yangi davr gimnastikasi.**
- 3. Milliy gimnastika sistemalarining yaratilishi.**

Gimnastikaning qisqacha tarixi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzum o'zgarish bilan odam xaqidagi fanning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish uslubiyati va mashqlarning bajarish texnikasining o'zgarishiga ham muxim ta'sir ko'rsatgan.

XVI-XIX asrlardagi gimnastika sistemasiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda ham bir qancha g'arbiy Evropa mamlakatlaridagi o'rta asrlar davridanoq xarbiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llangan edi. Yog'och otda narvon raqib qal'alariga xujum qilishni o'rganishda qo'llanilgan boshqa inshootlardagi mashqlar shular jumlasiga kiradi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har yoqlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar.

Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishni eng yaxshi vositasi deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Bulardan eng mashhuri I.Merkurialisning gimnastika san'ati xaqidagi asari edi. Muallif gimnastikani: xarbiy gimnastika, davolash gimnastikasi va atletik gimnastikadan iborat 3 turga ajratdi. Sog'lomlashtirish gimnastikasini ya'ni raqibdan ustun chiqish xissi bilan bog'liq bo'lmagan gimnastikani u asosiy jismoniy tarbiya vositasi deb xisoblagan edi.

Ayni vaqtda gimnastikada boshqa yo'nalish rivojlanayotgan bo'lib, bu yo'nalish asosini shug'ullanuvchilarni chaqqonlikning egallab olishlari tashkil etgan. Frantsuz gumanist yozuvchisi Frantsiya Rablening (1494-1553 yilar atrofida) «Gargantua va Pantagruel» asari tarbiyalanuvchilar turli mashqlar bilan shu jumladan turnikda, yog'och konda mashq qilganliklari, arqonda tirmashib chiqqanliklari, akrobatik mashqlar qilganliklari xaqidagi ma'lumot berilgan. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlar maktablarida ayrim gimnastika asboblari va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb xisoblash o'rinlidir.

Jan-Jak Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi. Kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi. Yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb xisoblagan.

Petstallotsi bolalardan mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan.

U fikrlash va harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishni ham keyingi o'ringa qo'yish muhim deb xisoblagan. Buning uchun bo'g'inlardagi eng oddiy harakatlar,

eng yaxshi mashqlar bo`ladi, chunki har qanday murakkab harakat ana shunday oddiy harakatlardan tarkib topadi, deb aytdi.

XVIII-asrning 70 yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi, Fit (1763-1836 yillar) va Guts-Mutsar (1759-1839) filantropinlardagi gimnastikaning mashhur rahbarlari edilar. Ular ma'lum bo`lgan jismoniy mashqlarning hammasidan foydalanardilar. Fit 3 tomlik asarida gimnastika xaqidagi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg`ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash kuch va harakat tezligini rivojlantirish qomatning chiroyli bo`lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko`mak berishdir, deb xisoblardi. Fit o`z asarida bir qancha qimmatli uslubiy ko`rsatmalar beradiki, ular xanuzgacha amaliyotini yo`qotmagan (bular mashqlarning ketma-ketligi, engil mashqlardan asta-sekin qiyinlariga o`ta borish xaqidagi o`quvchilarning aktivligi. Ularning mashg`ulotga qiziqishi, individual xususiyatlarini xisobga olish va boshqalar to`g`risidagi ko`rsatmalar).

Mustahkamlovchi savollar

1. Gimnastikaning paydo bo`lishidagi shart-sharoitlar.
2. Gimnastika xaqidagi fikr muloxazalar qanday bo`lgan.
3. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni Kim ishlab chiqqan.

Tayanch so`zlar

1. Akrobatik mashqlar.
2. Tayanib sakrash.
3. Sakrashlar.

3-Ma'ruza: Gimnastika atamalari. Terminalogiyaning ahamiyati

Ko'p bo'lim soxalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlaridan buyum, xodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadga maxsus terminologiyadan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiyada jumladan, behat ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada terminologiya juda muhim rol o'ynaydi.

Terminologiya mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar va o'quvchilar o'zaro munosabatlarini engillashtiradi, gimnastikada oid adabiyot nashr qilishda gimnastika mashqlari ta'rifini soddalashtirishda yordam beradi. Gimnastika terminologiyasi gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda kam qo'llaniladi. Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan uni o'rganish qiyin. Shu sababli, ularni o'rganish jarayonidan terminologiyaning ahamiyati esa juda katta. Qisqacha termin so'zlar harakat ko'nikmalarini shakllantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarning tasdiqlashicha, ular mashqni bajarish uchun o'zini tayyorlashga yordam beradi. O'quv jarayonini esa yanada ixcham va maqsadga muvofiq qiladi. Gimnastika terminologiyasi bu gimnastika mashqlari, umumiy tushunchalari, snaryadlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlov (terminlar) sistemasi, shuningdek terminlar shartli qisqartirishlarning, mashqlarning yozish shakllarini tuzilishi hamda ishlatilishi qoidalaridir. Gimnastikada termin deganda biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalaridagi kabi gimnastika terminologiyasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan jumladan gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillasha bordi, chunki amaliyot va fanda nimaiki yangilik paydo bo'lsa, u tilga muqarrar aks etib uni boyita boradi.

Gimnastika terminologiyasi 1938 yilda joriy etilgan bo'lib, rus adabiy tili Lug'at fondi asosida ko'rilgan edi.

Terminologiyaga qo'yiladigan talablar

Terminlar o'z ma'nosining aniqligi va ixtisoslashganligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi.

So'zlar terminga aylangach zarur bo'lgan ma'nonigina anglatadi. (Kirish, engashish, ko'prik, pastga tashlanish, osilish, tayanish va xokazo). Bunda terminlar biron tushunchani harakatini bildiribgina qolmay balki uni tardosh tushuncha harakatlardan ajratib aniqlab beradi. Terminlarga ma'lum talab qo'yiladi.

1. **Tushunarlilik:** Terminologiya ona tili lug'at sostavi (turkiy va boshqa tillardan olingan so'zlar) shuningdek internatsional termin so'zlar asosida ko'rilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi va soz yashash grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina terminlar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi. Ona tili normalarining buzilishi terminlarning tushunarli bo'lmay qolishiga olib keladi.
2. **Aniqlik:** Termin ta'riflanayotgan harkat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati xaqida ochiq oydin tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

Terminlarning aniqligi mashq xaqida to'g'ri tasavvur xosil qilish uchun katta ahamiyatga molik bo'lib, u mashqni tezroq o'rganib olishda yorda beradi.

3. **Qisqalik:** Terminlar qisqa talaffuz etishda qulay bo'lgani ma'qul. mashqlarga nom berish va ularni yozishning engillashtiradigan qisqartiruv qoidalari ham shunga xizmat qilishi darkor.

Gimnastika terminologiyasi qoidalari

Terminlarni yasash usullari

Terminlar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli mavjud so'zlarga yangi ma'no berish (ularning boshqacha tushinish). Masalan: ko'prik, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlarning, gimnastikada ana shunday terminlardan xisoblanadi. Ko'pincha terminlar so'zlarning, masalan: past-baland (bruslar), balandlab uzoqqa (sakrash) singari o'zaro birikishdan ham yasaladi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish vash u kabi ayrim so'zlar termin sifatida qo'llaniladi. Statik holatlarni bildiradigan terminlar, masalan: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'ltiqlarga tayanish: kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish kabilarda tayanch sharti xisobga olinadigan, osilish, burchakli osilish, burilib osilish, egilib osilish singarilarda esa gavda holati (uning bo'g'inlarini bir-biriga nisbatan qanday turishini) xisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining terminlari muayyan harakatlantiruvchi faoliyati xususiyatlarini xisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltinib ko'tarilish qaddini rostlab sirtinib ko'tarilish, oyoqni juftlab yoki bita oyoqda ko'tarilish.

Sakrab va sakrab tushish terminlari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan: oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to'ntarilish badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar xolatiga qarab belgilanadi, yopiq sakrash, ochiq sakrash, odimlab sakrash, sapchish, tayanib do'mbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, gir aylanib sakrash va x.k.

Terminlarni qo'llanish qoidalari

Gimnastika terminlari shug'ullanuvchilarning malakasi xisobga olingan holda qo'llanilishi kerak.

Gimnastikaning sport turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda terminologiyani ham bilib borishlari zarur.

Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, trenerlar uchun terminologiya alohida bir maxsus til bo'lib qoladi.

Xamma terminlarni quyidagicha gruppalariga bo'lib chiqqan ma'qul.

1. Umumiy terminlar. Bu mashqlarning alohida gruppalarini umumiy tushunchalarini va xokazolarni ta'riflash uchun qo'llaniladi. Masalan: saf mashqlari, erkin mashqlar va boshqalar.
2. Asosiy (konkret) terminlar. Bular mashqlarning mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan: ko'tarilish, pastga tashlanish, aylanish, burilish, osilish, tayanish, sakrab tushish, engashish va boshqalar.

3. Qo`shimcha terminlar. Bular asosiy terminlarga Aniqlik kiritadi va harakat yo`nalishi, ijro etish usuli tayanish sharti va xokazolarni ko`rsatib beradi. Masalan: qaddini rostlash, o`qsimon, to`ntarilib va boshqalar.

Qisqartirish qoidalar

Ayrim ifodalarni tushirib qoldirish

Bayon qilish qisqaroq bo`lishi uchun gimnastikada odatda ko`p holatlarni, harakatlar yoki ular detallarining nomlarini ko`rsatmaslik qabul qilingan. Masalan: quyidagi so`zlar tushirilib qoldiriladi. «oldinda», «oldinga»-harakat yo`nalishini ko`rsatishda agar shu harakat eng qisqa iloji bor yagona yo`l bilan (masalan: oldindan qayrilib) bajariladigan bo`lsa qo`llar, oyoqLar, oyoq uchlari, kaftlari holatining qandayligini, agar bu holat belgilangan uslubdagiga mos bo`lsa, «Gavda» engashishda: «oyoq»-oldinga, orqaga siltanishda, oyoq uchini qo`yishda: «ko`taring»-«tushiring» - qo`l yoki oyoq bilan harakat bajarganda «uzunasiga», «ko`ndalangiga» - muayyan gimnastika snaryadiga ko`proq xos bo`lgan odatiy holatlarda «ustidan tushish»-eng ko`p tarqalgan bo`lgani uchun «ichkariga sakrab tushish» yoki snaryad ichkarisidagi holat «sakrab tushish» yoki «sakrash» gimnastika snaryadini nomidan shunday qilishi ma'lum bo`lsa. «Egilib» - bunday holat ijro texnikasidan ma'lum bo`lsa, masalan, bruslarda: oldinga siltanib qutqarilish, orqaga siltanib sakrab tushish.

«Kaftlar ichkarisiga qaragan» - qo`llar pastga tushirilgan, oldinga uzatilgan holatda. «Kaftlar pastga qaragan» -qo`llar ikki yonga yoki chapga «unga» uzatilgan holatda.

«Oldinga yoysimon», -qo`llar oldinga harakatlantirib itarilsa yoki tushirilsa.

Dastlabki harakat faqat mashqning boshida ko`rsatiladi.

Oyoq-qo`llar va gavdaning harakat yo`li, harakat eng qisqa yoki odatdagi usulda bajarilgandagina ko`rsatiladi.

URM va Erkin mashqlarga oid terminlar

Dastlabki holatlar-mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar saf turishga mos keladi. Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib, oyoqlarni keng kerib, oyoqlarni saf kerib, o`ng oyoqni kerib, chalishtirib turish, o`ng oyoqda erkin turish, oyoqlarni ichida turishda, «oyoq uchida» so`zlari qo`shiladi.

**O`tirishlar:** erda yoki gimnastika snaryadlarida o`tirish holatlarida. O`tirishning quyidagi turlari bor: o`tirish, oyoqlarni kerib o`tirish, burchakli o`tirish, oyoqlarni kerib burchakli o`tirish, bukilib o`tirish, oyoqlarni quchoqlab o`tirish, tovonda yoki o`ng tovonda o`tirish, songa o`tirish va boshqalar.

**Cho`qqayish:** shug`ullanuvchining oyoqlari burilgan holat, yarim cho`nqayish, dumsimon cho`qqayish, dumsimon yarim cho`qqayish, ortga engashib yarim cho`qqayish, engashib yarim cho`nqayish va bu «suzuvchi starti» deb ham yuritiladi, o`ng, chap yonda yarim cho`nqayish, o`ng yoki chap oyoqda cho`nqayish va boshqalar.

Tashlanish: tayanch oyoqni biron bukish holati yoki shundan keyin xosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, unga tashlanib engashish, qattiq tashlanish, qaysi oyoq tomonga tashlanishi ko'rsatiladi-teskari mumkin chap oyoqdan unga tashlanish.

Tayanishlar: elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'kkayib tayanishlar, o'ng tizzaga tayanishlar, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanish, yotish va orqadan tayanish va xokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari: Harakatlar baravar, galma-gal, ketma-ket, parallel va boshqalar bo'lishi mumkin. Qo'llar bukilganda terminga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan: qo'llarni bukib, orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va xokazo.

Gavdaning holati havodagi qanday bo'lmasin qo'l va oyoqlarning harakati gavgavda nisbatan tariflanadi.

O'ng qo'lni pastga, o'ng qo'lni pastlatib yon tomonga, o'ng qo'lni yon tomonga: qo'llar yon tomonga, o'ng qo'lni tashqarilatib yuqoriga, o'ng qo'l yuqoriga, qo'llar yuqoriga, qo'llar chap tomonga va xokazolar.

Oyoqlar holati: oldinlatib ichiga, pastlatib oldinga, oldinga, yuqorilatib oldinga, orqalatib ichiga, pastlatib orqaga, pastga.

Harakat yo'nalishlari-sirtqi tekislikda pastga, yuqoriga ichkariga, tashqariga. Yon tekislikda: oldinga, pastga, yuqoriga, oldinga orqaga.

Doira: qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek oyoqlarni snaryad tepasida aylantirish.

Engashish: davrani bukishni bildiradigan termin: engashish to'la, kerishib engashish, yarim engashish, pastlatib pastga engashish, orqaga egilib erga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish.

Muvozanat: shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash, yonlama, ortqi engashish, frontal.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: Tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldindan yuqorida, tayoqcha boshida, bosh ortida, ko'kraklarda va xokazo.

Xakkalash: turgan joyida yoki harakatlanib salgina sakrab qo'yish: qo'sh xakkalash – ikki marta. Purjinasimon hakkalash: 1-asosiy. 2-qo'shimcha, sirtmoqli hakkalash. Snaryadlardagi bajariladigan mashqlarning atamaları.

Tutish: snaryadni ushlab usuli: ustidan tushish, ostidan tushish, turlicha tushish, teskari tushish, chalishtirma tushish, keng tushish, jips tushish, chuqur tushish. Tutish so'zi odatda tushirilib qoldiriladi.

Osilish: snaryada shug'ullanuvchining elkaları nuqtasidan past bo'lgan holat. Oddiy osilishlar bunda snaryadni gavdaning qaysidir bir qismi bilan (qo'l) tutiladi. Aralash osilishlar bunda gavdaning biron qismidan (oyoqdan) qo'shimcha tayanish.

Oddiy osilish: qo'llarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va x.k.

Tayanish: shug'ullanuvchining elkaları tayanch nuqtasidan yuqorida bo'lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo'ladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo'llarga tayanish, bukilib qo'ltinga tayanish, burgandi tayanish «burgan» so'zining kifoya.

Tashlanish: tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish holati harakati yoki shundan keyin xosil bo'lgan holat, og'ir tashlanish, o'ngga tashlanib engashish, qattiq tayanish, qaysi oyoq tomonga tashashi ko'rsatiladigan- teskari tashlanish mumkin, chap oyoqda o'nga tashlanish.

Tayanishlar: elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar. Tayanishning quyidagi turlari bor: cho'qqayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanish yotish va xokazo.

Qo'l va oyoq harakatlari: harakatlar baravar, galma-gal, ketma-ket, parallel va boshqalar bo'lishi mumkin. Qo'llar bukilganda terminga «bukish» so'zi qo'shiladi. Masalan: qo'llarni bukib, orqaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonga uzatish va xokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu termin ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukish o'ng oyoqni bukib orqaga uzatish, o'ng oyoqni yon tomonga buki shva boshqalar.

Qo'llarning dastlabki holatlari: qo'l belda, elkalarda, bosh ortida, ko'krak oldida chalishtirilgan, orqaga va xokazo. Gavdaning holati havodagi qanday bo'lmasin qo'l va oyoqlarning harakati gavdaga nisbatan ta'riflanib o'ng qo'lni pastlatib yon tomonga, qo'llar yon tomonga, o'ng qo'l tashqarilati yuqoriga, qo'llar yuqoriga, qo'llar chap tomonga va xokazo.

Oyoqlar holati-oldinlatib ichiga pastlatib oldinga, oldinga yuqorilatib, orqalatib ichiga, pastlatib orqaga, pastga. Harakat yo'nalishlari: -Sirtqi tekislikda, pastga, yuqoriga, ichkariga, tashqariga. Yon tekislikda, oldinga pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga pastga. Harakat yo'nalishlari sirtqi tekkislikda, pastga, yuqoriga, oldinga, orqaga. Gorizonta, tekislikda, ichkariga, tashqariga, oldinga orqaga. Doira-qo'l, oyoq, boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuningdek oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish. Engashish-gavdani bukishni bildiradigan termin engashish, to'la kirishib engashish, orqaga engashib erga yotish, oyoqlarni keng ochib engashish, quchoqlab engashish. Muvozanat-shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi gorizonta holati: o'ng oyoqda engashib muvozanatni saqlash, yonlama, ortga engashish frontal.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan mashqlardagi asosiy holatlar: tayoqcha pastda, tayoqcha ko'krakda, tayoqcha oldindan yuqoriga, tayoqcha boshda, bosh ortida, kuraklarda va xokazalarda.

Xakkalash: turgan joyda yoki harakatlanib salgina sakrab qo'yish: qo'sh xakkalash-ikki marta purjinasimon hakkalash: 1-asosiy, 2-qo'shimcha.

Sirtmoqli hakkalash: snaryadlardagi bajariladigan mashqlarni atamallari.

Turish snaryadni ushlab usuli: ustdan tutish, ostidan tutish, turlicha tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, jips tutish, chuqur tutish, tutish so'zi odatda tushib qoldiriladi.

Osilish: snaryada shug'ullanuvchilarning elkallari tutish nuqtasidan past bo'lgan holat. Oddiy osilishlarning bunda snaryadni gavda qaysidir bir qismi bilan (qo'l) chiqib tutiladi. Aralash osilishlar-bunda gavdaning yana biron qismidan (oyoqdan) qo'shimcha tayanish.

Oddiy osilish: osilish, qo'llarni bukib osilish, bukilib osilish, kerishib osilish va xokazolar.

Aralash osilish: cho`nqayib osilish, bukilib osilish, yotib osilish, turib osilish va xokazolar.

Tayanish-shug`ullanuvchilarning elkalari tayanish nuqtasidan yuqorida bo`lgan holat. Tayanishlar oddiy va aralash bo`ladi.

Oddiy tayanishlar: tayanish, bilaklarga tayanish, qo`llarga tayanish, bukilib qo`ltiqlarga tayanish, «burchakli tayanish» burchak so`zining o`zi kifoya.

Uchish: bu shug`ullanuvchining snaryad (xalqa) bilan birgalikdagi bir marta tebranib harakat qilishidir.

Bir necha bor uchish uchib turish deyiladi.

O`tkazish: oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira: oyoqni yaxlit harakatlantirish.

Ta'lim vazifasiga esa:

1. Shug`ullanuvchilarda harakat faoliyatini belgilab berilgan har-xil parametrlar (zo`r berilgan darajasi, yo`nalishi, ko`lami, tezlik darajasi va bajarish tezligi) bilan bajarish ko`nikmasini shakllantirish.
2. Harakat faoliyatining alohida qismlarini yoki tugallanmagan oddiy harakatlarni o`zlashtirib olish.

Vositalar

Gimnastika darsiga tayyorgarlik qilishda odatda, o`rtacha jadallikda bajariladigan mashqlar: saf mashqlari, joydan-joyga ko`chirishlarning turli xillari, buyumsiz, buyum va yuk bilan, gimnastika devori va skameykalarida bajariladigan URM hamda o`yinlar qo`llaniladi. Yuqori jadallikda bajariladigan mashqlar darsning keyingi asosiy qismida shug`ullanuvchilarning ish qobiliyatlarini pasaytirib qo`yishi mumkin. Shuning uchun darsning tayyorgarlik qismida shug`ullanuvchilarda kuch, chidamlik, qayishqoqlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e'tibor berilmasligi kerak.

Gimnastika darsning tayyorgarlik qismida qo`llaniladigan mashqlar xilma-xildir.

Mashqlarning navbatlantirish

Darsning tayyorgarlik qismi saf mashqlarini bajarishdan boshlanadi. URM kompleksi darsning tayyorgarlik qismini yukunlaydi.

Kompleksda URM ga ularning bajarilishi jadalligi ochib borishiga qarab o`rin beriladi va o`z vazifasiga qarab navbatlashtiriladi. Kompleksning boshida mo`tdil ko`lamda va oxista bajariladigan mashqlar tavsiya qilinib, ularning bajarish miqdorini cheklash zarur.

Darsning tayyorgarlik qismini o`tishga oid umumiy ko`rsatmalar

Gimnastika darsning tayyorgarlik qismini o`tkazishda o`qituvchi quyidagilarni amalga oshira olishi kerak.

1. O`quvchilarga mashqni tushuntirishning turli usullaridan foydalanish:
2. Yordam ko`rsatishni.
3. Xatolarni tuzatishni.
4. O`quvchilarni maydonchaga joylashtirishni.

O`quvchi tushuntirishning turli xil usullaridan foydalanish mumkin:

1. Tushuntirishning oddiy usuli-bu bevosita ko`rsatish va tushuntirishni birga qo`shib olib borishdan iborat.
2. Qismlarga ajratib tushuntirish usuli. O`qituvchi mashqni oddiy harakatlarga ajratib ko`rsatadi va tushuntiradi, bir yo`la shug`ullanuvchilarga harakatni bajarishni taklif etadi.
3. Faqat gapirib tushuntirish. O`qituvchi mashqni ko`rsatmasdan aytadi yoki tushuntiradi. Bunday usul shug`ullanuvchilarning e'tiborini kuchaytiradi va mustaqilligini tarbiyalashga ko`maklashadi.
4. Faqat ko`rsatish bilan tushuntirish. O`qituvchi mashqni tushuntirmasdan, faqat ko`rsatadi. mashqni ko`rsatgandan keyin u mashqni boshlash va tugallash uchun zarur bo`lgan komandalarni berishi mumkin. Bu usulni shug`ullanuvchilarning har qanday kontingenti bilan mashg`ulot o`tayotganda qo`llanish mumkin va yaxshi natija beradi. Bunda bolalar o`qituvchining har bir harakatini aniq takrorlashga intiladilar.

Shug`ullanuvchilarga yordam ko`rsatish

O`qituvchi shug`ullanuvchilarning mashqlarini aniq va ravon bajarishlari uchun ularga tushuntirish va kamchilikni ko`rsatish va sanash orqaligina yordamlashadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda mashqni bajarayotganda shug`ullanuvchilarning ko`pchiligi xatoga yo`l qo`yadi. O`qituvchi ularni darhol tuzatishi kerak. U ayrim hollarda mashq bajarishni to`xtatmasdan turib, ularning sur'ati va ritmiga moslab xatolarni ko`rsatadi.

Shug`ullanuvchilarning maydonchaga joylashtirish

Shug`ullanuvchilarning mashqlarini bajarayotgandagi mustaqilligi va faolligi ularning maydonchadagi turgan joyiga bog`liq bo`ladi. Kalonna boshqaruvchisini, ularning bo`yidan qat'iy nazar, muntazam almashtirib turish hamda shug`ullanuvchilar uchun bir xil sharoit yaratishga erishish zarur. Kompleks mashq bajarishda shug`ullanuvchilarni chapga, o`nga, orqaga burib, mashqlarni kalonna holda cheregada bajartirib turish ma'quldir.

1. Shug`ullanuvchining koordinatsiyalash imkoniyatini oshiradigan turli-tuman gimnastika mashqlari.
2. Shug`ullanuvchining mazkur kontingenti uchun mansub bo`lgan va davlat programmasida nazarda tutilgan mashqlar.

Darsning zichligi

Darsning umumiy zichligi (protsent xisobida) quyidagi formula orqali Aniqlanadi. Rq darsning umumiy zichligi: Tq foydali faoliyat uchun, ya'ni mashg`ulotga to`g`ridan-to`g`ri daxldor harakatlar uchun sarf qilinadigan vaqt, bunga mashqlarni bajarish, ularni bajargandan keyin zarur bo`lganda dam olish, o`qituvchining ko`rsatishi va aytib berishini tahlil qilish kiradi. Tu- darsning jadvali bo`yicha belgilangan umumiy vaqt.

Mashg'ulotning umumiy zichligi mashg'ulot juda to'g'ri uyushtirilganda 100% yaqin bo'lishi kerak. Bu ko'rsatkichning kamayishi o'qituvchi ishida yo'l qo'yilgan kamchiliklar oqibatida xisoblanadi.

Quyidagilar dars zichligini pasaytirib yuborishiga sabab bo'lishi mumkin.

1. Mashg'ulot joyini va sport inventarlarini o'z vaqtida tayyorlamaslik hamda mashq bajarishdan oldin vaqt kutib qolish.
2. O'qituvchining darsga tayyorlanmaganligi,
3. O'qituvchining ortiqcha yoki samarasiz tushuntirishni.
4. Darsda shug'ullanuvchining intisomsizligi.

Motor zichligi bevosita mashq bajarish uchun sarf qilingan vaqtni mashg'ulotning umumiy vaqtiga nisbati bo'lib quyidagi formula orqali aniqlanadi. RqT - mashq bajarish uchun sarflangan vaqt.

Umumiy zichlikdan farqli o'laroq, motor zichligi 100% ga intilmaydi. Motor zichligi mashg'ulot davomida o'zgarib turishi lozim. Bu o'zgarishlarning muqarrarligiga sabab eng avvalo, qo'llaniladigan mashqlar mazmunining har-xilligi, ularni qo'llanish joyi va o'tkazish metodlarining turlichaligidir. Masalan, tayyorgarlik qismi uchun tanlandi va ular odatda frontal usulda dam olish uchun kichik pauzalar bilan o'tkaziladi.

Shug'ullanuvchilarga qo'yiladigan talablar

O'qituvchi dars maqsadini aniqlash va ularni hal qilish uchun eng qulay vositalarni tanlash bilan belgilangan maqsad sari, ya'ni programmada belgilangan hamma mashqlarni shug'ullanuvchilar tomonidan aniq bajarilishga erishishdir.

O'qituvchi dars davomida shug'ullanuvchilarning harakati kuzatib borish, mashqlarni sifatli bajarilishiga erishish ularni intilishi kerak. O'qituvchining o'quvchilarga yuqori talabchan bo'lishi uning obro'sini va predmetiga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Talabchanlik quyidagicha tavsiya qilinadi:

1. Topshiriqdan chetga chiqadigan birona ham xodisaga yo'l qo'ymaslikni talab qilish.
2. Shug'ullanuvchilardan harakatlarni sifatli bajarilishni talab qilish kerakki va bu talab ularning imkoniyat darajasidan oshmasin.
3. Shug'ullanuvchilarning harakatlarida yo'l qo'yilgan xatolar ularning ko'nglining ranjitmaydigan qilib, bosiqlik bilan bartaraf qilish kerak.

Darsda yuksak darajada tartib o'rnatish kerak. Bu barcha shug'ullanuvchilarni butun dars davomida qattiq (smirno) ushlash kerak degani emas, albatta. O'quvchilar bilan shunday o'zaro munosabat o'rnatish kerakki, o'qituvchi hohlagan vaqtda shug'ullanuvchilarning diqqatini jalb qila olish.

Darsning tayyorgarlik qismi

Umumiy vazifalar. Darsning tayyorgarlik qismida shug'ullanuvchilar shu dars asosiy qismining vazifalarini bajarishga tayyorlanadilar.

Tayyorgarlik qismi o'z vazifasiga ko'ra ikki gruppaga bo'linadi.

1-gruppa chigil yozish (biologik vazifa)

2-gruppa ta'lim vazifasi kiradi.

1-gruppa chigil yozish vazifasiga quyidagilar kiradi:

1. Markaziy nerv sistemasi va vegetativ funktsiyalarni tayyorlash.

Bunda shugʻullanuvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash organizm hayotiy faoliyatini oshirish va boʻlajak ish faoliyat samaradorligini ta'mirlash.

2. Shugʻullanuvchilardan zarur muskul zoʻr berishini talab qiladigan faoliyatga harakat apparati tayyorligini ta'mirlash.

4-Ma'ruza: Gimnastika mashqlarini oʻrgatish metodikasi.

REJA:

- 1. Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli oʻzlashtirish shartlari**
- 2. Oʻrgatishning didaktik prinsiplari**
- 3. Oʻrgatish metodlari**
- 4. Mashq oʻrgatishning usullari**

Gimnastika mashqlarini oʻrganishdan maqsad, har qanday pedagogik jarayon singari, harakat koʻnikmalarini, malakalarini shakllantirish va maxsus bilim olishlari uchun shugʻullanuvchilarning oʻqituvchilar rahbarligidagi planli faoliyatini uyushtirishdir.

Gimnastika mashqlarini oʻrgatish jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: shugʻullanuvchilarning umumiy harakat va sport tayyorgarligi uchun ahamiyatli boʻlgan harakat koʻnikmalarini shakllantirish; kuch, tezkorlik, qayishqoqlik, epchillik, chidamlilik singari jismoniy xislatlarni tarbiyalash;

professional - pedagogik koʻnikmalarni (maxsus oʻquv yurtlari studentlarida) shakllantirish.

Gimnastika mashqlarini oʻrgatish jarayonida hal etiladigan alohida vazifalar har bir konkret holda harakat strukturasini, uni bajarish sharoitining xususiyatlarini va oʻquvchilarning tayyorgarlik darajasini baholash asosida belgilanadi.

Gimnastika mashgʻulotlarida oʻzlashtiriladigan mashqlar xilma-xil boʻlib, ular gavda alohida qismlarining oddiy harakatlari, sodda turish holatlaridan (asosiy turish,

osilish, tayanishdan) to jismoniy va harakat qobiliyatlarini maksimal ishga solish bilan bog'liq bo'lgan murakab harakat faoliyatlarigacha (masalan, halqalarda qo'llarni ikki yonga uzatib tayanish - chalishtirish, turnikdagi yoki erkin mashqlardagi uchlama salto) harakatlarini o'z ichiga oladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarii o'rganish oson ko'chadi. Bu mashqlarii o'zlashtirib olish uchun ularning bajarilishini ko'rish yoki nomlarini eslab qolishning o'zigina kifoya qiladi. Boshqa mashqlarii o'rganish esa uzoq muddat trenirovka qilish bilan bog'liq bo'ladi.

Konkret gimnastika mashqini o'rgatishnn shartli suratda o'zaro nihoyatda bog'liq bo'lgan uch bosqichga bo'lish mumknn. Birinchi bosqich — harakat haqida umumiy dastlabki tasavvur hosil qilishdan (boshlang'ich ta'limotdan) iborat bo'lib, bunday tasavvur har qanday harakat faoliyatini ongli o'zlashtirish zaminida yotadi. Yangi harakat to'g'risidagi (uning formasi, ko'lami, ta'sir yo'nalishi, alohida holatlari va hokazolar to'g'risidagi) dastlabki ma'lumotlar va o'quvchi xotirasida jamlangan harakat tajribasi natijasida bo'lajak harakat faoliyatining dastlabki programmasi tuzilishini ta'minlovchi umumiy bog'lanishlar qaror topadi.

Ikkinchi bosqich-bevosita harakat texnikasi asoslarini egallash, (mashqni juda puxta o'rganish). Bu bosqichda o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikda faol ishlashi natijasi o'laroq mashq haqidagi tasavvur aniqlanadi, xatolarga barham beriladi, mashqlarii qattiq nazorat ostida mustaqil bajarish ta'minlanadi.

Uchinchi bosqich - harakat texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish. Bu harakatni boshqarish darajasini muqarrar avtomatlashtirilgan ko'nikma darajasiga yetkazib, shu tufayli shu-g'ullanuvchi mashqlarii turli sharoitda (musobaqalar va boshqa chiqishlarda) uzoq vaqt davomida bajarib yura oladi.

Mashqni o'rgatish jarayoni tugagandan keyin butun faoliyat o'zlashtirib olingan mashq variantlarinn bajarishga; ilgarigi mashqdagiga o'xshash detallari bor, texnikasi murakkabroq mashqlarii bajarishga; ijro sharoitini o'zgartirishga, masalan, boshqa mashqlar bilan birlashtirib bajarishga qaratilishi mumkin.

Gimnastika mashqlarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish shartlari

Birinchi shart. Gimnastika mashqlari o'rgatishni muvaffaqiyatli tashkil etishning birinchi sharti - o'quvchining tayyorlik darajasini aniq baholashdir. Bunda o'quvchining potensial imkoniyatlari quyidagi ko'rsatkichlarga binoan baholanadi: harakat tayyorgarligi (o'zlashtirgan harakatlarning hajmi va xarakteri, harakatlarni o'rganishdagi tipik qiyinchiliklar, o'quvchida yangi harakatlardagiga o'xshash harakat tajribasining mavjudligi;

jismoniy tayyorgarligi (yangi harakatni o'rganib olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan xislatlarping kamolot darajasi);

psixik xislatlarining (o'quvchilarning dadilligi, qat'iyligi, uzoq vaqt davom etadigan asabiy zo'r berishlarga reaksiyasi va boshqa shaxsiy xislatlarining) qay daraja rivoj topgani.

O'quvchining qobiliyatini baholash xarakteri ayni choqda qanday mashq o'rganayotganligiga bog'liq. Gimnastika mashqlari esa nihoyatda xilma-xil, shuning uchun yangi harakat o'rganilayotgandagi har bir konkret holda o'quvchining imkoniyatlarini aniqlash o'zgarib turishi mumkin.

Ikkinchi shart-o'rgatish programmasini harakat strukturasinn taxlil qilish va o'quvchining individual xususiyatlarini bilish asosida tuzish. O'qitish programmasi algoritmik topshiriq, chiziqli yoki tarmoqli programma tarzida yoziladi. Gimnastika mashqlarining texnikasi murakkablasha borgan sari o'rgatish programmalarining samaradorligi ham orta boradi.

Uchinchi shart - mashqni o'zlashtirish jarayonini mohirlik bilan boshqarish. Buni o'qituvchi o'quvchi faoliyatini tahlil qilish hamda anqlik kiritadigan komandalar va kongrol topshiriqlarni tanlash asosida amalga oshiradi.

To'rtinchi shart - tegishli sharoit va o'quv vositalarining mavjud bo'lishi. Bunga quyidagi: mashg'ulot joyi (sinf xonasi, zal, maydoncha), asosiy va yordamchi snaryadlar, metodik o'quv vositalari (jadvallar, rasmlar, kinogrammalar, odam gavdasining modellari, ta'lim texnikasini va metodikasi yuzasidan tuzilgan metodik rejalar va hokazo), texnikaviy ta'minlash vositalari kino va foto apparatlar, o'lchov qurilmalari va goniometr, dinamometr va hokazo tipidagi asboblar, magnitofonlar, videomagnitofonlar, diktofonlar va hokazolar kiradi.

O'rgatishning didaktik prinsiplari

Gimnastikada o'quv jarayonini tashkil etishda o'rgatishning didaktik prinsiplari asosiy faoliyat qo'llanmasi hisoblanadi.

Onglililik va aktivlik prinsipi. Gimnastika mashqlari sportchilarning jismoniy, harakat va irodaviy xislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarii o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va aktivlik prinsipi o'quvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni, qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib va ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganib olishlari uchun shug'ullanuvchilarga quyidagilarni o'rgatish darkor.

O'z faoliyatining natijalarini baholash; turli (og'zaki, grafik, yozma, xayolda takrorlash) usullardan foydalanib harakat texnikasini tasvirlash; yangi harakatni o'zlashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli qiyinchiliklarni engish; kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish planlarini tuzish; o'qituvchiga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatni o'rganishda yordam berish.

Ko'rgazmalilik prinsipi. O'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchi quyidagi bir qancha vosita va priyomlardan foydalanadi: harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish, kinomateriallar va fotomateriallarni, rasmlar, jadvallar va «etalon» modellarni ko'rsatish;

ayrim harakat topshiriqlari texnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash; qo'shimcha signallar ishlatish (fazadagi orientirlar, harakatlarga ovoz bilan jo'r bo'lib turish ohista ko'tarib yuborish va ko'l tekizib qo'yish); trenajyor qurilmalarda, odam gavdasi modellarida va hokazolarda o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasinn ko'rsatib berish; alohida holatlarni maxsus to'xtatib ko'rsatish, taqlid qilish, yordamlashib bajartirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar natijasida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni hosil qilish.

Osonlik prinsipi shug'ullanuvchilarga ular kuchiga mos keladigan vazifalar berilishini talab qiladi. Aks holda o'quvchilar mashg'ulotlarga qiziqmay qo'yadilar. Biroq, osonlik prinsipi sportchilarni qiyinchilnlarni yengishga o'rgatish zaruratini mutlaqo inkor etmaydi.

O'qituvchi o'quvchilarning nimaga qodirligini, ularning konkret mashqlarni o'zlashtirish imkoniyatlarini uzluksiz chuqur o'rganib borishi kerak. U, masalan, turnikda katta aylanishni bajarish uchun o'quvchida bir qancha boshqa mashqlarni bajara olish, Qo'lida yetarlicha kuch bo'lishi, dadillik va qat'iyatlilik singari ko'p xislatlar hosil qilingan bo'lishi zarurligini bilishi kerak. Shunday xislatlarning mavjudligi ana shu mashq o'quvchi uchun osonligini ko'rsatadigan o'lchov bo'ladi.

Osonlik prinsipi didaktikaning ma'lumdan noma'lumga, osondan qiyinga, soddadan murakkabga, degan qoidalari bilan chambarchas bog'liq.

Sistematiklik prinsipi quyidagilarni: harakat faoliyatini o'rgaiishda muayyan izchillik bo'lishini;

turli harakat vazifalarini hal qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun harakat texnikasini muntazam takomillashtirib borish va yangi mashqlar o'rganishni;

o'quvchilarning ishga ishtiyoqi va aktivligini so'ndirmaslik maqsadida o'rgatish jarayonida ish bilan dam olishni almashlab turishni nazarda tutadi.

O'rgatish metodlari

O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak.

Xilma-xil o'rgatish metodlarini quyidagi gruppalariga bo'lish mumkin:

Birinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

- og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi. Bunda gimnastika terminologiyasidan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'ladi, chunki shu terminologiya yordamida o'qituvchining o'quvchilarga nutq orqali ta'sir etishi aniq va qisqa bo'lishiga erishish mumkin;

- harakat texnikasi to'g'risidagi ma'lumotni bildirish metodi namoyish qiluvchi tomonidan mashqlarini ijro etish yo'li bilan ko'rgazmali qurollar ko'rsatish, tovushli va nurli orientirlar, taktik signallar berish, harakatning ayrim parametrlari haqida mikdoriy axborot berish va o'quvchi tomonidan harakat texnikasi elementlarini bajarish yo'li bilan namoyon qilinadi.

Mazkur o'rgatish metodlari asosan mashq texnikasi asoslari to'g'risidagi tasavvurni hosil qilish va aniqlashga qaratilgan bo'lib, butun o'rgatish davri mobaynida qo'llanilishi mumkin. Ikkinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi: yaxlit mashq metodi, u o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarda tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va straxovka qilishning qo'shimcha vositalarini qo'llanish, snaryad balandligipi kamaytirish, harakatni trenajyorda bajarish, dastlabki yoki pirovard holatni soddalashtirish (masalan, past turnikda gavda yozib ko'tarilishni trener yordamida bajarish) hisobiga bo'lishi mumkin;

- yordamchi mashqlar mstodi (yaxlit mashq metodikipg variantlaridan biri), u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni iazarda tutadi (masalan, turnikda gavadani yozib ko'tarilish uchun bir osqda ko'tarilib tayanish yordamchi mashq bo'lib xizmat qiladi);

bo'lingan mashq metodi bu bugun harakat texnikasini ayrim qism va elementslarga ajratib olish va ularning har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni qismlarga bunday sun'iy bo'lish asosiy harakat faoliyatini o'rganish sharoitini osonlashtirish maqsadida qilnnadi;

- xususiy harakat vazifalarini hal qilish metodi bo'lingan mashq metodining varianti bo'lib, harakat texnikasining muayyan elementlari bo'lgan o'quv vazifalari seriyasini tanlash bilan xarakterlanadi (masalan, endi boshlovchi sportchilar oyoqni kerib tayanib sakrashni o'rganib olish uchun yerga tushishni, yugurib kelishni, deysinish va undan ko'priq tushishni birin-ketin o'rganadilar).

Mazkur o'rgatish metodlari o'quvchilarga mashq haqida axborot olish va o'rganilayotgan harakat texnikasi asoslarini bilib olish imkonini beradi. undan tashqari, ular harakat strukturasini to'g'risidagi tasavvur aniqlashuvi va konkretlashuviga, shuniigdek ro'y berishi mumkin bo'lgan xatolarni tuzatishga yordam beradi.

Uchinchi gruppaga o'rgatish metodlariga quyidagilar kiradi:

- standart mashq metodi bu metod trenirovka mashg'uloti sharoitida harakat ko'nikmasini mustahkamlash maqsadida harakatni mustaqil bajarish bilan xarakterlanadi;

- o'zgaruvchan mashq metodi, u quyidagi qiyillashtirilgan sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi: adashtiruvchi signallar (shovqin, begona tovushlar va hokazolar), atrofdagi sharoitning o'zgarishi (snaryadlarning odatdagidan boshqacha qo'yilishi, yoritishni o'zgartirish va hokazolar), ma'lum topshiriqni bajarish haqida kutilmagan ko'rsatma berilishi, mashqning kombinatsiyadagi joyi o'zgarib qolishi mashqni charchagan yoki ortiqcha hayajonlanib turib bajarish;

- o'rgatishning o'yin va musobaqa metodi o'quvchilarning o'zaro raqobat qilishini yoki **harakatdan** muayyan natijaga erishish uchun mas'uliyat sezishni nazarda tutadi.

Mazkur o'rgatish metodlari harakat ko'nikmalari barqarorligiga erishish imkoniyatini beradi. To'rtinchi gruppaga o'rgatish metodlari yangi harakatni o'rgatishning to'g'ri taktikasini va o'quv jarayonini tashkil qilishning samarali formasini tanlab olish imkoniyatini beradigan programmalash metodlaridan iboratdir. Mashqni o'rgatish jarayonini algoritmlash programmashtirishning turlaridan biridir.

Algoritmik tipdagi topshiriqlar o'quv materialini qismlarga (dozalar, porsiyalar yoki o'quv vazifalariga) bo'lishni va ana shu qism vazifalarni shug'ullanuvchilarga qat'iy aniq tartibda birin-ketin o'rgatishni nazarda tutadi. O'quv vazifalarining birinchi seriyasi o'rganib bo'lingandan keyingina ikkinchi seriyaga o'tish huquqi beriladi. Topshiriqlarni tuzishga quyidagi talablar qo'yiladi:

- 1) topshiriqlar yoki o'quv materialining qismlari har bir faoliyat xarakterini aniq ko'rsatishi, ularni tanlashda tasodifga yo'l qo'ymasligi va u kimlarga mo'ljallangan bo'lsa, shularga tushunarli bo'lishi kerak;

- 2) algoritmik tipdagi topshiriqlar bitta harakat faoliyati uchun ham, struktura jihatidan o'xshash harakatlar seriyasi uchun ham tuzilishi mumkin;

- 3) o'quv vazifalarining hammasi bir-biri bilan bog'liq hamda murakkablashib borishi jihatidan izchil bo'lishi kerak.

Topshiriqqa binoan o'quv materialini qismlarini o'rganish tartibi ular orasidagi aloqadorlikka qarab belgilanadi. Algoritmik tipdagi topshiriqning har bir vazifalar seriyasi muayyan maqsadni hal qilishga qaratilgan bo'ladi.

Chunonchi, o'rganiladigan harakat faoliyatini muvaffaqiyat bilan bajarish uchun zarur jismoniy xislatlarni rivojlantiradigan mashqlar, o'quv vazifalarining birinchi seriyasida bo'lishi kerak.

Urganiladigan harakat faoliyati boshlanishi va tugallanishidagi dastlabki va pirovard holatlarni o'zlashtirishga mo'ljallangan mashqlarni esa o'quv vazifalarining ikkinchi seriyasi o'z ichiga olishi kerak.

O'quv vazifalarining birinchi va ikkinchi seriyasi bir vaqtda yoki boshqa-boshqa vaqtda o'zlashtirilishi mumkin,

O'quv vazifalarining uchinchi seriyasi asosiy harakatlar bajarilishini nazarda tutadi, Masalan, bruslarda qo'llarga tayanib turib oldinga siltanib ko'tarilishni o'zlashtirish uchun o'quvchi siltanib turishni va oldinga qarab zarur bo'lgan balandlikka siltanishni bajara bilishi kerak.

To'rtinchi ssriyaga bajarishnn ayrim parametrlarga fazo, vaqt, muskullarning zo'r berish darajasiga qarab baholash bilan bog'liq bo'lgan o'quv vazifalari kiradi. Differensatsiyalash miqdori va aniqlik darajasi o'rganiladigan mashqning murakkabligiga bog'liq.

Mashq o'rgatishning usullari

Gimnastika mashqlarini o'rgatishning metodik usullari nihoyatda xilma-xil. Quyidagilar eng samarali va o'rgatish tajribasida ko'p foydalaniladigan usullar qatoriga kiradi.

Algoritmik tipdagi topshiriqlarning yozuvi akrobatik mashqlar misolida ko'rsatilgan.

Harakat texnikasi haqidagi tasavvurni hosil qiladigan va aniqlaydigan usullar:

a) o'qituvchining o'quvchilar bilan nutq orqali munosabatda bo'lishini so'zlab berish, suhbatlashish, tushuntirish, muhokama qilish va boshqa formalari har bir so'z aniq va obrazli, iboralar esa qisqa va tushunarli bo'lgan vaqtdagina ancha samarali va ta'sirli chiqadi; shunday holda o'qituvchi bevosita yangi mashq o'rganish oldidan tayyorgarlik ishini muvaffaqiyat bilan o'tkazishi xamda o'rgatish jarayonini boshqara olishi mumkin;

b) ko'rgazmali qurollar (konturogrammalar, jadvallar, kolsovkalar, odam gavdasining yassi simdan yasalgan va boshqa modellari, multiplikatsion rasmlar va hokazolar) ko'rsatish, namoyish qiluvchi kishi mashqni bajarib ko'rsatishi, turli orientirlardan foydalanish (quyiroqqa qarang) lozim;

v) mashq texnikasi elementlarini grafik tasvir ko'rinishida modellashtirish ketma-ket harakatlarni sportchi gavdasi modelida qayta tasvirlab ko'rsatish, harakat texnikasini og'zaki yoki yozma tasvirlab berish, texnika vositalari yordamida harakatning ayrim parametrlarini qayta tasvirlab ko'rsatish- bu o'quvchi faoliyatini aktivlashtiradi va o'rgatishning asosiy vazifasi bo'lgan harakat ko'nikmasi shakllanishini hal qilishga yordam beradi.

Ko'maklashish va straxovka usullari. O'qituvchining o'quvchiga ko'maklashishining xilma-xil usullari bor Masalan, mashq ijrosi paytida nima qilishni aytib turish, harakat vazifasining natijasi yoki bajarish usuli haqida oldindan yo'l yo'riq ko'rsatish va hokazolar.

Qo'maklashish va straxovka usullarining maxsus bir gruppasi o'qituvchi bilan o'quvchining birgalikdagi faoliyati vaziyati bilan bog'liq. Masalan, o'quvchi harakat vazifalarini amalda bajarishga kirishar ekan unga xatoni tuzatish, texnika detallarini aniqlash yoki xavfsizlikni ta'minlash uchun jismoniy ko'mak zarur bo'ladi. Shu maqsadda o'qituvchi alohida bir turish holatini qayd etishda, harakatlar ketma-ketligini bafurja takrorlashda, mashqni yaxlit taqlid qilib chiqishda o'quvchiga

yordam beradi. Bunda o'qituvchi o'quvchining harakatini sekinlatib, sun'iy qarshilik hosil qiladi, straxovkani ta'minlab turadi.

5-Ma'ruza: Mashg'ulot joylari va ularning jihozlanishi.

REJA:

1. Gimnastika zallari .
2. Gimnastika snaryadlari.
3. Ko'p komplektli gimnastika snaryadlari.
4. Inventarlar

Gimnastikada o'quv trenirovka mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda (gimnastika shaharchalarida) o'tkaziladi.

Gimnastika zallari

Gimnastika mashgulotlarini quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi:

1. Umumta'lim maktablari va internat maktablar uchun:

Zallarda snaryadlar uchui qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonolari, yechinib-kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek dushxonalar va hojatxonalar bo'lishi kerak. Ular umumiy koridorga chiqmasdan kiriladigan qulay joyda bo'lishi darkor. Kiyinib-echinish xonolari shug'ullanuvchilarning narsalari saqlanadigan ikki qavatli javonlar (0,3X0,5X0,7m) va skaneykalar bilan jihozlangan bo'lishi lozim. Maktablardagi mavjud majlis zallaridan quyi sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazishda foydalanish mumkin.

2. Klublar uchun 60-65 kishilik kichik (24X12X6) yoki o'rta (30X15X6,5) sport-gimnastika zallari mo'ljallangan bo'ladi. Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiena talablari. Zal

ham, undagi yordamchi xonalar ham supurib-sidirish uchun qulay bo'lishi kerak. Devorlarda 1,75 m balandlikkacha turtib chiqqan, qing'ir-qiyshiq joylar bo'lmasligi kerak. Ular ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yaladi yoki ustiga kerti, qoplam yoki turtib chiqqan joylari bo'lmagan yaxlit panel qoqiladi.

Ship ham ochiq rangli moy bo'yoqqa bo'yaladi. Pol ham kema palubasi singari tekis, yoriq joylarsiz qoqilgan bo'lishi kerak. Isitish asboblari ham turtib chiqmaydigan qilib, devor sathiga tekislab panjara bilan qoplanadi. Odatda, gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zaldagi haroratni Selsiy bo'yicha doimiy + 18-20° saqlab turiladi. Havoning namligi esa 50-60% atrofida bo'ladi.

Ventilyatsiyaning havo bir soatda uch marta almashib ulgurishni ta'milaydigan tabiiysi ham, sun'iysi ham (havo oqib kirib so'rib chiqaradigani ham, isitib turadigani ham) bo'lishi maqsadga muvofiq.

Derazalarning nur tushadigan sathi pol sathining 1,5 qismidan kam bo'lmasligi kerak. Derazalar poldan 1,5 m balandda bo'lishi kerak. Elektr nuri mayin, yetarli (pol yaqinida 150 lyuks eritilgan) bo'lishi kerak.

Yechinib-kiyinish xonolari zalning yonginasida bo'ladi. Hamma xonalar muntazam supurilib-sidirilib, yigishtirilnb turilishi kerak. (har kuni, har bir mashg'ulotdan keyin ho'l latta bilai artiladi va 1-2 haftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi).

Gimnastika zallarining jihozlari. Gimnastikaning asosiy, sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus snaryad va inventarlar bo'lishi kerak. Snaryadlarning miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab belgilanadi.

Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi kichik gruppalar (o'quv bo'linmalari) taxminan qancha bo'lishi hisobga olinadi.

Gimnastika snaryadlari

Gimnastika devori umumrivojlantiruvchi mashqlar bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm. Gorizontal zinapoyalar (reykalar) ustunlarga shurup bilan mahkamlangan bo'ladi.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqish va tirmashib o'tish mashqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 5 m, eni 48 sm, zinapoyalarning (reykalarining) diametri 3,5 sm; reykalar oralig'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi umumrivojlantiruvchi mashqlarini, muvozanat saqlash, tayanish, tirmashib chiqish va hokazo mashqlarini gruppalar bo'lib bajarish uchun, shuningdek shug'ullanuvchilar dam olishi uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m, eni 24 sm, balandligi 30 sm bo'ladi. Uning pastki tomonida boshidan oxirigacha eni 5 santimetrlik to'rt qirrali yog'och qoqib qo'yilgan bo'ladi. Bu esa ag'darib qo'yib muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda undan foydalanish imkonini beradi.

Tirmashib chiqadigan arqonni (yoki langarcho'pni) shipdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l ushlash uchun qulay, uzunligi esa 4-6 m bo'lishi kerak. Foydalanish oson bo'lishi uchun har yarim metr oraliqda rangli lentalar (qiytiqlar) belgilab qo'yiladi.

Halqalar odatda maxsus tirsaklarga, maktab zallarida ba'zan ship to'sinlariga, shipi baland zallarda esa portikka osiladi. Ularning osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Halkalarning o'zi poldan 2,5 m balandda, ikki halka orasidagi masofa esa 50 sm bo'ladi. Devorga mahkamlanadigan halqalarda maxsus qulf bo'lib, ana shu qulf yordamida zanjirni devorga qoqilgan shipga mahkamlab qo'yiladi.

Mashg'ulotlar oldidan halqalarning poldan qancha balandligini, ular orasidagi masofani ikkala halqaning baland-pastligini, shuningdek tasmalarning mustahkamligini, arqonlar, qayishlar hamda, to'qalarning, halqalarning sirti qay ahvolda ekanligi va boshqalarni tekshirish kerak.

Oyoq siltash uchun kon. Bo'yi 160 sm, eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraliqda simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan balandligi esa - 120 sm bo'ladi. Konning usti charm yoki sun'iy charm bilan qoplangan bo'ladi.

Sakrash uchun kon. Uning o'lchamlari ham yuqoridagi kondagi singari bo'ladi-yu, faqat dastaklarni bo'lmaydi, Kon uzunasiga qo'yilib, tortqichlar yordamida mahkamlanadi. U uzoqdagi va yaqindagi qismlarga (o'rtasidan) bo'lingan bo'ladi. Konning pol-dan balandligi 110-150 sm. Ayollar uchun bu snaryad 110 sm balandlikda ko'ndalang qo'yiladi.

Kozyol. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzunasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm. Uning ustiga charm yoki sun'iy charm qoplangan bo'ladi.

Snaryadlarni ikki kishi mashg'ulot o'tkaziladigan joyga olib borib qo'ysa bo'ladi. Bunda ulardan biri konning (kozyolning oldiga), ikkinchisi orqasiga o'tib, ikkovi ham oldinga qarab turadi va snaryadning tanasiga yaqin joydan oyoqlaridan ushlab ko'tarib, bir xilda qadam tashlab yuradilar. Snaryadni ko'tarayotganda yoki yerga qo'yayotganda uni bir tomonga og'dirib turib, oyoqlarini kerak bo'laklarigacha chiqariladi, keyip narigi tomoniga og'dirib qolganlari chiqariladi. Oyoqlaridagi bo'laklar rangli bo'yoq bilan belgilangan ma'qul. Mashg'ulot oldidan snaryadning qanchalik mahkam turganligi, qoplamasining butunligi, dastaklarining sirti (kertiklar, magneziy qotib qolgan joylari va hokazolar) tekshirib ko'riladi.

Bruslar: a) erkaklarning bruslari. Yog'ochlarning uzunligi 350 sm tuxumsimon shaklda). Yog'ochlar staninaga mahkamlab qo'yilgan vertlyuglar, tirgovuchlarga sharnirda biriktirilgan bo'ladi. Yog'ochlar poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib, ular oralig'i 42-62 sm bo'ladi;

6} ayollarning bruslari (balandligi har xil). Pastki yog'ochi 130-150 sm, yuqori yog'ochi 190-249 sm balandda buladi; yog'ochlar oralig'i 43-55 sm. Umumta'lim maktablarida, ko'lami katta bo'lmagan musobaqalarda ba'zan eski xildagi - ramali bruslardan foydalaniladi. Bunday holda bruslarning mashq bajarishda xavf tug'diradigan turtib chiqqan detallari bo'lmasligi kerak. Yangi konstruksiyadagi bruslar qulayroq;

v) past (yordamchi) bruslar. Yog'ochlari 110-130 sm balandda bo'ladi. Erkaklar bruslarida yog'ochlarni muayyan balandlikda tutib turadigan moslamalar (lo'kidonlar, qisqichlar, vintlar) bo'ladi. Yegochlarning balandligini, oralig'iai o'zgartirishda bir qo'l bilan sg'ochni ushlab, ikkinchisi bilan prujinani burab chiqariladi yoki mahkamlanadi. Mashg'ulot oldidan sg'ochlar, mahkamlagichlarning qanchalik mustahkamligi, sirtlarining ahvoli tsksirib ko'riladi. Ko'chma bruslar taxmonlarda yoki snaryadlar qo'yiladigan maxsus xonalarda saqlanadi. Ularpn tashishda maxsus aravechalardan foydalanish kerak.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirgovuchlarga gorizontal mahkamlangan, silliqlangan, diametri 28 mm temir tasqdan pborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini har xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatssa bo'ladi. Yangi boshlovchilar bilan mashgulotni devor yoniga o'rnatiladigan turnikda o'tkazish qulay.

Turniknlng tprgovuchlari aniq vertikal, temir tayog'i esa gorizontal holatda o'rnatiladi. Bunda hamma mahkamlagichlari, ayniqsa poldagi ilgaklar mahkam bo'lishiga e'tibor qilinadi. Turniknn tez o'rnatssh uchun uni yerga, tirgovuchlari tagini o'rnatiladigan joyga to'g'rilab, yotsizib qo'yiladi. Tortqichlari bilan trosalarini tekshirib ko'rib, ikki kishi uni vertikal holatda ushlab turadi-da, boshqa ikki kishi tortqichlarini mahkamlaydi. Bir tomonini to'g'rilab olgandan keyin, tirgovuchlar bilan temir tayoqning aniq turishini e'tibordan chetda qoldirmay, tutashtiruvchi mufta yordamida ikkinchi tomonidagi tortqichlarini tortish mumkin Snaryadning kerakli balandligini tezroq aniqlash uchun tirgovuchlarga belgilar

(bo'yoq bilan) ko'yiladi. Devor yonidagi turnikni o'rnatish bundan ham oson: devorga mahkamlab qo'yilgan tirgovuchga qaray, ikkinchi (ko'chma) tirgovuch holati belgilanadi va tezgina o'rnatiladi.

Mashg'ulot oldidan tirovuchlar qanchalik to'g'ri turganligi, troslarning tortilish darajasi, temir tayoq sirti ahvoli tekshirib ko'riladi. Temir tayoqnn mashg'ulot oldidan soda eritmasi yoki benzinda ho'llangan latta bilan (moyi ketkiziladi), mashg'ulotdan keyin esa jilvir qog'oz va sochiqda artib chiqiladi.

Erkin mashqlar maydonchasi (gilami)ning o'lchami 12x12 m bulib, gir aylapgan oq hoshiyasi bo'ladi. Hoshiya tashqarisida kamida yana 1 m qo'shimcha joy qolishi kerak. Elastik to'shama eng yaxshi qoplama hisoblanadi.

Ko'prikcha sakrash uchun, yakkacho'p va bruslarda mashq qilish uchun qo'llaniladi. Unipg balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm

Tramplin (prujinali ko'prikcha) balandligi 40 sm, buyi 120-130 sm bo'ladi. Mashg'ulot paytida ko'prikcha yoki tramplin, odatda, oldingi chetini gimnastika tushagiga taqab, polda mahkam tura-digap qilib rezina yo'lkaga qo'yiladi. Gimnastika yakkacho'pi muvozanat mashklari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5 m, qalinligi (pastdan yuqoriga) 16 sm, ustki va ostki sathining eni 10 sm. Sirti tekis va sirg'anmaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120 sm balandda bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish, chigil yozish va hokazolar uchun pastroq—50 sm balandda yoki polga yotqizib qo'yilgan yakkacho'p qo'llaniladi.

Mashg'ulot oldidan yakkacho'pning qanchalik gorizonta va mahkam o'rnatilganligi tekshirib ko'riladi. Uning sirtiga ayniqsa katta e'tibor beriladi (magneziyadan yoki kanifoldan tozalanadi).

Batut-ramaga rszina amortizator bilap tortib bog'langan yuqoriga itqituvchi gorizonta to'r.

Sakrash uchun tirgovuchlar kvadrat taxta kesimlaridan iborat bo'ladi. Ularning balandligi 2,5 m. Plankaning (tizimchaning) balandligi tirgovuchlar muftasidagi «panja»lar (turtib chiqqan joylar) yordamida o'rnatiladi.

Turgichlar (stoyalki) parallel o'rnatilgan yog'ochlar bo'lib, past tirgovuchlarga (yoki har qaysisi alohida tirgovuchga) yaxshilab mahkamlangan bo'ladi.

To'shaklar bo'yi 200 sm, eni 125 sm, qalinligi 60-65 sm bo'lib, yerga kelib tushiladigan joyga, odatda, ikki qavat qilib to'shab qo'yiladi. Goho bir qavat ham to'shaladi. Murakkab mashqlarni o'rganish paytlarida porolon to'shaklardan foydalaniladi.

Pastlikka sakrash maydonchasi (o'lchami 45x50 sm) ilgaklar yordamida gimnastika devorchasiga o'rnatiladi.

Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika snaryadlarining formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarining qaerda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumta'lim maktablaridagi, quyi kollektivlardagi ommaviy (klassifikatsion bo'lmagan) musobaqalarda ilgari chiqqan snaryadlar ishlatilsa ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan, mustahkam bo'lishi kerak.

Ko'p komplektli gimnastika snaryadlari

Bunday snaryadlarning konstruksiyasi quyidagi talablarga javob beradigan bo'lishi kerak: a) snaryad konstruksiyasi gruppaga bo'lib mashq qilishga imkon beradigan bo'lishi kerak; b) o'lchamlari shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi kerak; v) snaryadlar sodda yasaladigan, ishonchli, tez o'rnatishga qulay

bo'lishi kerak.

1. Bolalarning universal gimnastika snaryadi. Uning ishlatiladigan qismi g'iloqlangan, los arqon.

2. Uzun yoki ko'p komplektli turnik. Uni istalgan balandlikda o'rnatish bo'ladi. Uzi tirgovuchlarga o'rnatib qo'yilgan bir qancha temir tayoqlardan iborat bo'ladi.

3. Uzun bruslar (past yoki balandligi har xil). Tirgovuchlarga o'rnatilgan bo'ladi.

4. Uzun gimnastika koni. Kigiz yoki dermatin qoplangan yogoch karkasdan iborat bo'ladi.

5. Ko'p komplektli halqalar konstruksiyasi;

6. Tayanib sakrash moslamalari

Inventarlar

Gimnastika tayoqchalari diametri 25-30 sm bo'lib, undan mashg'ulotlarda erkaklar ham (100 sm), ayollar ham (100 sm), bolalar ham (90 sm) foydalanadilar.

To'ldirma to'plar ichiga dengiz o'ti, yung yoki boshqa materiallar zichlab tiqilgan charm yoki sun'iy charm pokrishkadan iborat. Uning diametri 31-40 sm, og'irligi 1-5 kg bo'ladi.

Arg'amchi chizimchadan (los arqondan) yoki rezinadan iborat bo'lib, qisqasi 2-3 m, uzun 4-5 m bo'ladi.

Gantellar formasi ham, og'irligi ham har xil bo'lishi mumkin. Og'irligi 3-8 kg keladigan sharsimon gantellar bular orasida eng qulayi hisoblanadi.

Cho'qmorlar butunlay yog'ochdan yasaladi yoki temir o'zakdan bir uchiga tennis koptokchasi, ikkinchi uchiga esa yog'och kallak kiydirib yasaladi. Uning uzunligi 40-52 sm, yogoch cho'qmorning og'irligi 400-500 g.

Uloqtirish shchiti o'lchami 100X100 sm bo'lib, gimnastika devorchasiga ilgaklar bilan mahkamlanadi. Uning belgilanishi mana bunday: shchitning markazi «olma» shaklida belgilanadi, diametri 18 sm, keyingi doiralarining diametri 40, 60, va 80 sm, Doiralar 1 sm enlikda oq moy bo'yoq bilan chiziladi.

Straxovka kamari (lonja) - qo'lda ushlab va osib qo'yib qo'llaniladi. Osib qo'yiladiganida bitta tros bo'ladi.

Qoplama - snaryadlarda (turnikda, halqalar va hokazolarda) mashq qilayotganda kaftlarni ehtiyotlaydigan maxsus moslama.

Sudyalar ko'rsatkichi mashq qanday bajarilganiga qo'yilgan bahoni ko'rsatadigan maxsus moslama: a) qo'l ko'rsatkich; b) shtativga o'rnatilgan baho ko'rsatadigan qurilma. Umumta'lim maktablarida xuddi shu maqsadda ba'zan

o'quvchilar daftari qo'llanilib, uning varaqlariga 0 dan 10 gacha (butun va kasr) sonlar yozilgan bo'ladi.

6-Ma'ruza: Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish.

REJA:

- 1. Shikastlanishning oldini olish sabablari.**
- 2. Shikastlanishni oldini olish choralari.**
- 3. «Straxovka» ushlab qolish va yordam ko'rsatish.**
- 4. Straxovka qili shva yordam usullarini o'rgatish.**

Gimnastika mashg'ulotlarida

Shikastlanishning oldini olish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, turmush va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa o'ziga xos sharoitlar bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir:

4. Snaryadlarda, maxsus konstruksiyalarda ijro etiladigan shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatning mavjudligi.
5. Gavdaning fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanma harakatlarning ko'pligi.
6. Uchib tushayotganda va erga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak. Quyidagilar shikastlanishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin:

1. Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmaslik.
2. Jixozlar va inventarning vaqtida tekshirib turmaslik.
3. Sanitariya-gigiena shartlarini buzish.
4. Vrach nazorati yoki munazam ravishda o'tqazib turilmaslik.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan oldin quyidagilar amalga oshirish kerak.

1. O'quv xujjatlarini (plan, konspekt) tayyorlab qo'yish.
2. mashg'ulot joylarini sanitariya-gigiena talablariga qanchalik mosligini jixoz va inventarning buzuq-buzuqmasligini, shug'ullanishdan har birini sport kostyumi va poyabzali xavfsizlik va gigiena talablariga muvofiqligini tekshirib ko'rish.
3. Gimnastikaning sog'ligi yomonlashishi oqibatida yoki biron boshqa sabablar sodir bo'lgan oradagi uzilishdan keyin mashg'ulotga, shuningdek musobaqalarda qatnashishga ruxsatnomasi bor-yo'qligini tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda quyidagilar bajarilishi kerak.

1. Mashg'ulot uyushtirishning barcha qoidalariga rioya qilish;
2. Mashg'ulot oldidan har bir snaryadning mahkamlanadigan joylarining mustahkamligini, to'shaklarning snaryadlar oldiga qanday ko'milganligini magneziya va kanifolning sifatini tekshirish;

3. Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalanish mohirlik bilan ko'maklashish va straxovka qilish.

Shikastlanishning oldini olish choralari

Mashg'ulotlarning yomon tashkil etishiga asosiy sabablaridan xisoblanadi, shu jumladan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi:

1. Har bir mashg'ulotning jadvali va planiga qat'iy rioya qilish.
2. Shug'ullanuvchilarda ongli intizomlikni tarbiyalash, unda hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilish.
3. Har bir shug'ullanuvchining hatti-harakatini muntazam nazorat qilishni ta'minlash, ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'zbilarmonlik bilan o'tishga ruxsat bermaslik.
4. Shug'ullanuvchilarni snaryadlar, depsinish va erga tushish joylarini yaxshi ko'rinib turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

Straxovka qilish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashg'ulotlarida SK va YoK gimnastika mashqlarini texnikasini bilib olish vazifasini yaxshi xal etishganiga emas, balki shug'ullanuvchilarni ro'y berishiga ham yo'l qo'ymaslik imkonini beradi.

Mashq bajaruvchi, mashq bajarayotib muvaffaqiyatsizlikka uchraganda o'qituvchi yoki trener unga vaqtida yordam berishga tayyor turishini straxovka qilish deb tushunish kerak.

Straxovka qilishdan yordam ko'rsatishning farqi shundaki, yordam ko'rsatganda qo'llab yuborish, turtki berib qo'yish, shug'ullanuvchi bajarayotgan harakat traektoriyasi bo'ylab uni «surib borish» nazarida tutiladi.

Straxovka qilish va yordam ko'rsatish ayniqsa qaltisroq harakatlar bajarilayotganda psixologik ahamiyatga ega bo'ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi:

- a) harakat bo'ylab «surib borish»;
- b) harakatning eng qiyin qismida ozginagina ko'maklashib yuborish;
- v) shug'ullanuvchini statik holatlarda qo'llab-quvvatlash;

«Surib borish» harakatni bir butun holda o'rganib olishni osonlashtiradi.

«Surib borishdan» foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini butmaydigan darajada jismoniy kuch srflab yordam berish lozim. Ozginagina yordamlashish (turtki berib) yuborishning harakatning alohida fazalari bajarilayotganda qo'llaniladi. Shug'ullanuvchi dastlabki, oraliq va pirovard holatlarda bo'lganida, ayniqsa gimnastikachi kuchini hali etarlicha to'g'ri sarflay olmaydigan vaqtlarda trener uni qo'llab-quvvatlab turadi.

Jismoniy yordamning turli xillaridan foydalanish natijasida gimnastikachida to'g'ri harakat tasavvurlari shakllanadi va bu tasavvurlar mashqlarni bajarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. mashqlarni ijro etish darajasi texnikasi takomillashib borgan sari o'quvchilarga yordam berishda sarflanadigan kuch darajasi kamayib boradi keyinchalik mutlaqo to'xtatiladi.

Tayanib sakrash, snaryadlardan sakrab tushi shva boshqa mashqlarni bajarishda odatda, shug`ullanuvchilarning bilagi yoki elkasidan tutib qo`llab-quvvatlanadi. Goho qo`llab quvvatlashda ikki kishi qatnashadi. Baland snaryadlarda qo`llab-quvvatlab turish uchun maxsus kursilarga, ba'zan esa konga, kozyolga va xokazolarga chiqib olinadi.

Gimnastika mashg`ulotlarida straxovka kamarlari (lonjlar), porolon to`shalgan chuqurchalar va boshqa texnik vositalar keng qo`llaniladi. Qaltisroq mashqlarni o`rganishning dastlabki bosqichlarida ko`pincha o`quvchilarning qo`llarini snaryadlarga maxsus sirtmoqlar yordamida mahkamlab qo`yiladi.

Mustahkamlovchi savollar

1. Mashg`ulotlarda shikastlanmaslik uchun nimalarga rioya qilish kerak?
2. Mashqlarni bajarishda shug`ullanuvchi o`zini qanday tutish kerak?
3. Shikastlanishni oldini olish choralari.

Tayanch so`zlar

1. O`tirishlar.
2. Turishlar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. «Gimnastika» A.M.Shlyoshin va A.T.Brikin umumiy taxririda Toshkent «O`qituvchi» 1982 y.
2. «Gimnastika Terminologiya» Fis 1938 u tuzuvchilar (A.P.Orlov. G.S. Egnatoshvili. A.T.Brikin, L.A.Brops).
3. «Sportivnaya gimnastika» Yu.K.Gavardovskogo i V.M.Smolevsioyu Moskva 1979 g.
4. «Gimnastika» V.D.Polga Moskva prosvexenie 1982 g.

HORIJIY MANBA

Artistic gymnastics[[edit source](#) | [editbeta](#)]

Main article: [Artistic gymnastics](#) Artistic gymnastics is usually divided into Men's and Women's Gymnastics. Typically men compete on six events: Floor Exercise, Pommel Horse, Still Rings, Vault, Parallel Bars, and High Bar, while women compete on four: Vault, Uneven Bars, Balance Beam, and Floor Exercise. In some countries, women at one time competed on the rings, high bar, and parallel bars (for example, in the 1950s in the [USSR](#)). Though routines performed on each event may be short, they are physically exhausting and push the gymnast's strength, flexibility, endurance and awareness to the limit.

- In 2006, FIG introduced a new points system for Artistic gymnastics in which scores are no longer limited to 10 points. The system is used in the US for elite level competition.^[4] Unlike the old code of points, there are two separate scores, an execution score and a difficulty score. In the previous system, the "execution score" was the only score. It was and still is out of 10.00. During the gymnast's performance, the judges deduct from this score only. A fall, on or off the event, is a 1.00 deduction, in elite level gymnastics. The introduction of the difficulty score is a significant change. The gymnast's difficulty score is based on what elements they perform and is subject to change if they do not perform or complete all the skills, or they do not connect a skill meant to be connected to another. Connection bonuses are the most common deduction from a difficulty score, as it can be difficult to connect multiple flight elements. It is very hard to connect skills if the first skill is not performed correctly. The new code of points allows the gymnasts to gain higher scores based on the difficulty of the skills they perform as well as their execution. There is no maximum score for difficulty, as it can keep increasing as the difficulty of the skills increase.

Artistic events for women[[edit source](#) | [editbeta](#)]



- In the vaulting events gymnasts sprint down a 25 metres (82 ft) runway, jump onto or perform a roundoff entry onto a [springboard](#) (run/ take-off segment), land momentarily, inverted on the hands on the vaulting horse or vaulting table (pre flight segment), then sprint off of this platform to a two footed landing (post flight segment). Every gymnast starts at a different point on the vault runway depending on their height and strength. The post flight segment may include one or more multiple saltos or somersaults, and/or twisting movements.

Round-off entry vaults are the most common vaults in elite level gymnastics. In vaults with roundoff entries, gymnasts "round-off" so hands are on the runway while the feet land on the springboard (beatboard). From the roundoff position the gymnast travels backwards as in a backhandspring so that the hands land on the vaulting platform (horse). She then blocks off the vaulting platform into various twisting and/or somersaulting combinations. The post flight segment brings the gymnast to her feet.

- In 2001, the traditional vaulting horse was replaced with a new apparatus, sometimes known as a tongue or vaulting table. The new apparatus is more stable, wider, and longer than the older vaulting horse—approximately 1m in length and 1m in width—giving gymnasts a larger blocking surface, and is therefore considered safer than the vaulting horse used in the past. With the addition of this new, safer vaulting table, gymnasts are attempting more difficult and dangerous vaults.^[5]



On the uneven bars (also known as **asymmetric bars**, [UK](#)), the gymnast performs a routine on two horizontal bars set at different heights. These bars are made of fiberglass covered in wood laminate, to prevent them from breaking. In the past, bars were made of wood, but the bars were prone to breaking, providing an incentive to switch to newer technologies. The width of the bars may be adjusted. Gymnasts perform swinging, circling, transitional, and release moves, that may pass over, under, and between the two bars. Movements may pass through the handstand. Gymnasts often mount the Uneven Bars using a [springboard](#), or a small mat.

Balance Beam[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)



- The gymnast performs a choreographed routine up to 90 seconds in length consisting of leaps, acrobatic skills, somersaults, turns and dance elements on a padded [beam](#). The beam is 125 centimetres (4 ft 1 in) from the ground, 500 centimetres (16 ft 5 in) long, and 10 centimetres (3.9 in) wide.^[6] The event requires, in particular, balance, flexibility, poise and strength.

Floor[[edit source](#) | [editbeta](#)]



- In the past, the Floor Exercise event was executed on the bare floor or mats such as wrestling mats. Today, the floor event occurs on a carpeted 12m × 12m square, usually consisting of hard foam over a layer of plywood, which is supported by springs or foam blocks generally called a "spring" floor. This provides a firm surface that provides extra bounce or spring when compressed, allowing gymnasts to achieve extra height and a softer landing than would be possible on a standard floor. Gymnasts perform a choreographed routine up to 90 seconds in the Floor Exercise event. They must choose an accompanying music piece. In some gymnastic associations such as United States Association of Gymnastic Clubs (USAIGC), gymnasts are allowed to have vocals in their music^[7] but USA Gymnastics competitions a large deduction is taken from the score for having vocals in the music.^[8] The routine should consist of tumbling lines, series of jumps, dance elements, acrobatic skills, and turns, or pivots, on one foot. A gymnast can perform up to four tumbling lines that usually includes at least one flight element without hand support. Each level of gymnastics requires the athlete to perform a different number of tumbling passes. In level 7 in the United States, a gymnast is required to do 2–3, and in levels 8–10, at least 3–4 tumbling passes are required.^[9]

Scoring (Code of Points)[[edit source](#) | [editbeta](#)]

Main article: [Code of Points](#)

- A gymnast's score comes from deductions taken from their start value. The start value of a routine is calculated based on the difficulty of the elements the gymnast attempts and whether or not the gymnast meets composition requirements. The composition requirements are different for each apparatus. This score is called the D score.^[10] Deductions in execution and artistry are taken from 10.0. This score is called the E score.^[11] The final score is calculated by taking deductions from the E score, and adding the result to the D score.^[12] Since 2007, the scoring system has changed by adding bonus plus the execution and then adding those two together to get the final score.

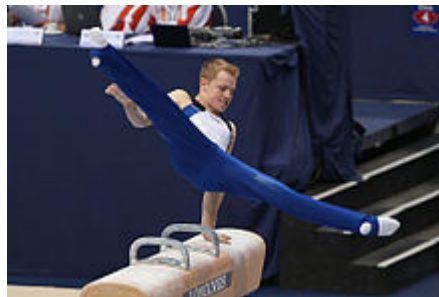
Landing[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

- In an aerial routine, or any form of tumbling, landing is the final phase, following take off and flight ^[13] This is a critical skill in terms of execution in competition scores, general performance, and injury occurrence. Without the necessary magnitude of energy dissipation during impact, the risk of sustaining injuries during somersaulting increases. These injuries commonly occur at the lower extremities and include; cartilage lesions, ligament tears, and bone bruises/fractures. ^[14] To avoid such injuries, and to receive a high performance score, proper technique must be used by the gymnast. "The subsequent ground contact or impact landing phase must be achieved using a safe, aesthetic and well-executed double foot landing." ^[15] A successful landing in gymnastics is classified as soft, meaning the knee and hip joints are at greater than 63 degrees of flexion. ^[13]
- A higher flight phase results in a higher vertical ground reaction force. Vertical ground reaction force represents external force which the gymnasts have to overcome with their muscle force and has an impact on the gymnasts linear and angular momentum. Another important variable that affects linear and angular momentum is time the landing takes. Gymnasts can alter the shape of the area by increasing the time taken to perform the landing. Gymnasts can achieve this by increasing hip, knee and ankle amplitude. ^[13] With the increase of height, the amplitude in ankles knees and hips rise.

Artistic events for men[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

[Floor](#)

Male gymnasts also perform on a 12m. by 12m. spring floor. A series of tumbling passes are performed to demonstrate flexibility, strength, and balance. The gymnast must also show strength skills, including circles, scales, and press handstands. Men's floor routines usually have four passes that will total between 60–70 seconds and are performed without music, unlike the women's event. Rules require that male gymnasts touch each corner of the floor at least once during their routine.



A typical pommel horse exercise involves both single leg and double leg work. Single leg skills are generally found in the form of scissors, an element often done on the pommels. Double leg work however, is the main staple of this event. The gymnast swings both legs in a circular motion (clockwise or counterclockwise depending on preference) and performs such skills on all parts of the apparatus. To make the exercise more challenging, gymnasts will often include variations on a typical circling skill by turning (moore's and spindles) or by straddling their legs (Flares). Routines end when the gymnast performs a dismount, either by swinging his body over the horse, or landing after a handstand.

[Still Rings](#)

The rings are suspended on wire cable from a point 5.75 meters from the floor, and adjusted in height so the gymnast has room to hang freely and swing. He must perform a routine demonstrating balance, strength, power, and dynamic motion while preventing the rings

themselves from swinging. At least one static strength move is required, but some gymnasts may include two or three. A routine should have a dismount equal in difficulty to the difficulty of the routine as a whole.

[Vault](#)

Gymnasts sprint down a runway, which is a maximum of 25 meters in length, before hurdling onto a spring board. The body position is maintained while "punching" (blocking using only a shoulder movement) the vaulting platform. The gymnast then rotates to a standing position. In advanced gymnastics, multiple twists and somersaults may be added before landing. Successful vaults depend on the speed of the run, the length of the hurdle, the power the gymnast generates from the legs and shoulder girdle, the kinesthetic awareness in the air, and the speed of rotation in the case of more difficult and complex vaults.

[Parallel Bars](#)

Men perform on two bars slightly further than a shoulder's width apart and usually 1.75m high while executing a series of swings, balances, and releases that require great strength and coordination.

[High Bar](#)

A 2.8 cm thick steel or fiberglass bar raised 2.5m above the landing area is all the gymnast has to hold onto as he performs giant swings or *giants* (revolutions around the bar in the handstand position), release skills, twists, and changes of direction. By using all of the momentum from giants and then releasing at the proper point, enough height can be achieved for spectacular dismounts, such as a triple-back salto. [Leather grips](#) are usually used to help maintain a grip on the bar.

- As with the women, male gymnasts are also judged on all of their events, for their execution, degree of difficulty, and overall presentation skills.

Rhythmic gymnastics[\[edit source | editbeta\]](#)



Russian [rhythmic gymnast Irina Tchachina](#) stretching in her warm-up before practice.

Main article: [Rhythmic gymnastics](#)

- Only women compete in rhythmic gymnastics although there is a new version of this discipline for men being pioneered in [Japan](#) (see [Men's rhythmic gymnastics](#)). This is a sport that combines elements of [ballet](#), gymnastics, [dance](#), and apparatus manipulation. The sport involves the performance of five separate routines with the use of five apparatus—ball, ribbon, hoop, clubs, rope—on a floor area, with a much greater emphasis on the aesthetic rather than the acrobatic. There are also group routines consisting of 5 gymnasts and 5 apparatuses of their choice. Rhythmic routines are scored out of a possible 30 points; the score for artistry (choreography and music) is averaged with the score for difficulty of the moves and then added to the score for execution.^[16]

- International competitions are split between Juniors, under sixteen by their year of birth; and Seniors, for women sixteen and over again by their year of birth. Gymnasts in Russia and Europe typically start training at a very young age and those at their peak are typically in their late teens (15–19) or early twenties. The largest events in the sport are the [Olympic Games](#), [World Championships](#), [European Championships](#), [World Cup](#) and [Grand-Prix Series](#).

Rhythmic events (women)[[edit source](#) | [editbeta](#)]



It is made of either rubber or synthetic material (pliable plastic) provided it possesses the same elasticity as rubber. It is from 18 to 20 cm in diameter and must have a minimum weight of 400g. The ball can be of any colour. The ball should rest in the gymnast's hand and not rest against the wrist or be able to be grasped. Fundamental elements of a ball routine include throwing, bouncing or rolling. The gymnast must use both hands and work on the whole floor area whilst showing continuous flowing movement. The ball is to emphasize the gymnasts flowing lines and body difficulty.

[Hoop](#)

A hoop is an apparatus in rhythmic gymnastics and may be made of plastic or wood, provided that it retains its shape during the routine. The interior diameter is from 51 to 90 cm, and the hoop must weigh a minimum of 300g. The hoop may be of a natural colour or be partially or fully covered by one or several colours, and it may be covered with adhesive tape either of the same or different colour as the hoop. Fundamental requirements of a hoop routine include rotation around the hand or body and rolling, as well as swings, circles, throws, and passes through and over the hoop. The routines in hoop involves mastery in both apparatus handling and body difficulty like leaps, jumps and pivots.

[Ribbon](#)

It is made of satin or another similar material cloth of any colour, it may be multi-coloured and have designs on it. The ribbon itself must be at least 35g (1 oz), 4–6 cm (1.6–2.4") in width and for senior category a minimum length of 6m (20') (5m (16.25') for juniors). The

ribbon must be in one piece. The end that is attached to the stick is doubled for a maximum length of 1m (3'). This is stitched down both sides. At the top, a very thin reinforcement or rows of machine stitching for a maximum length of 5 cm is authorized. This extremity may end in a strap, or have an eyelet (a small hole, edged with buttonhole stitch or a metal circle), to permit attaching the ribbon. The ribbon is fixed to the stick by means of a supple attachment such as thread, nylon cord, or a series of articulated rings. The attachment has a maximum length of 7 cm (2.8"), not counting the strap or metal ring at the end of the stick where it will be fastened. Compulsory elements for the ribbon include flicks, circles, snakes and spirals, and throws. It requires a high degree of co-ordination to form the spirals and circles as any knots which may accidentally form in the ribbon are penalised. During a ribbon routine, large, smooth and flowing movements are looked for.

Clubs

Multi-piece clubs are the most popular clubs. The club is built along an internal rod, providing a base on which a handle made of polyolefin plastic is wrapped, providing an airspace between it and the internal rod. This airspace provides flex, cushioning impact, making the club softer on the hands. Foam ends and knobs further cushion the club. Multi-piece clubs are made in both a thin European style or larger bodied American style and in various lengths, generally ranging from 19 to 21 inches (480 to 530 mm). The handles and bodies are typically wrapped with decorative plastics and tapes. The skills involved are apparatus mastery and body elements. Clubs are thrown from alternate hands; each passes underneath the other clubs and is caught in the opposite hand to the one from which it was thrown. At its simplest, each club rotates once per throw, the handle moving down and away from the throwing hand at first. However, double and triple spins are frequently performed, allowing the club to be thrown higher for more advanced patterns and to allow tricks such as 360s to be performed underneath.

Rope

It may be made of hemp or a synthetic material which retains the qualities of lightness and suppleness. Its length is in proportion to the size of the gymnast. The rope should, when held down by the feet, reach both of the gymnasts' armpits. One or two knots at each end are for keeping hold of the rope while doing the routine. At the ends (to the exclusion of all other parts of the rope) an anti-slip material, either coloured or neutral may cover a maximum of 10 cm (3.94 in). The rope must be coloured, either all or partially. It may be either of a uniform diameter or be progressively thicker in the center provided that this thickening is of the same material as the rope. The fundamental requirements of a rope routine include leaps and skipping. Other elements include swings, throws, circles, rotations and figures of eight. In 2011, the [FIG](#) decided to nullify the use of rope in rhythmic gymnastic competitions.

Trampolining and tumbling[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)



Trampolining[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

- Trampolining and tumbling consists of four events, individual and synchronized trampoline, double mini trampoline, and tumbling (also known as power tumbling or rod floor^{[\[citation needed\]](#)}). Since 2000, individual trampoline has been included in the Olympic Games. Individual routines in trampolining involve a build-up phase during which the gymnast jumps repeatedly to achieve height, followed by a sequence of ten bounces without pause during which the gymnast performs a sequence of aerial skills. Routines are marked out of a maximum score of 10 points. Additional points (with no maximum at the highest levels of competition) can be earned depending on the difficulty of the moves and the length of time taken to complete the ten skills which is an indication of the average height of the jumps. In high level competitions, there are two preliminary routines, one which has only two moves scored for difficulty and one where the athlete is free to perform any routine. This is followed by a final routine which is optional. Some competitions restart the score from zero for the finals, other add the final score to the preliminary results.

Synchronized trampoline[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

- Synchronized trampoline is similar except that both competitors must perform the routine together and marks are awarded for synchronization as well as the form and difficulty of the moves.

Double-mini trampoline[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

- Double mini trampoline involves a smaller trampoline with a run-up, two moves are performed per routine. Moves cannot be repeated in the same order on the double-mini during a competition. Skills can be repeated if a skill is competed as a mounter in one routine and a dismount in another. The scores are marked in a similar manner to individual trampoline.

Tumbling[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

- In tumbling, athletes perform an explosive series of flips and twists down a sprung tumbling track. Scoring is similar to trampolining.

Acrobatic gymnastics[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)



- Acrobatic gymnastics (formerly Sport Acrobatics), often referred to as "Acro" if involved with the sport, acrobatic sports or simply sports acro, is a group gymnastic discipline for both men and women. Acrobats in groups of two, three and four perform routines with the heads, hands and feet of their partners. They may, subject to regulations (e.g. no lyrics), pick their own music.
- There are four international age categories: 11-16, 12-18, 13-19, and Senior (15+), which are used in the World Championships and many other events around the world, including European Championships and World Games. All levels require a balance and dynamic routine, 12-18, 13-19, and Seniors are also required to perform a final (combined) routine.
- Currently acrobatic gymnastics is marked out of 30.00 (can be higher at Senior FIG level based on difficulty):
 - 10.00 for routine difficulty, (valued from the tables of difficulties)
 - 10.00 For technical performance, (how well the skills are executed)
 - 10.00 For Artistry, (the overall performance of the routine, namely choreography)

Aerobic gymnastics[\[edit source\]](#) | [editbeta](#)

Main article: [Aerobic gymnastics](#)

- Aerobic gymnastics (formally Sport Aerobics) involves the performance of routines by individuals, pairs, trios or groups up to 6 people, emphasizing strength, flexibility, and aerobic fitness rather than acrobatic or balance skills. Routines are performed for all individuals on a 7x7m floor and also for 12–14 and 15–17 trios and mixed pairs. From 2009, all senior trios and mixed pairs were required to be on the larger floor (10x10m), all groups also perform on this floor. Routines generally last 60–90 seconds depending on age of participant and routine category.

KURS ISHI MAVZULARI

- 1-Ta'lim muassasalarida o'quvchilarni gimnastika jixozlarida bajariladigan mashqlarga o'rgatish metodikasi
- 2-Maktab yoshidagi bolalarga gimnastika mashqlarini o'rgatish.
- 3- Maktab o'quvchilariga gimnastika mashqlarini o'rgatishda shikastlanishni oldini olish
- 4- Umumtlim matablarida gimnastika mashqlariga o'rgatishda asosiy vositalar
- 5- Sport turlarida sport amaliy gimnastikani ahamiyati
- 6- Maktab yoshidagi bolalarga gimnastika mashqlarini o'rgatish
- 7- Gimnastikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari
- 8- Ta'lim muassasalarida gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish
- 9- Ta'lim muassasalarida o'quvchilarni gimnastika mashqlariga o'rgatish metodlari
- 10- Jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning zamonaviy turlari
- 11- Gimnastika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan zamonaviy atamalar"
- 12- Gimnastikachilarda musobaqa oldi tayyorgarligidagi psixologik tayyorgarlikning ahamiyati
- 13- Gimnastikachilarda jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati"
- 14- Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini dastlabki tayyorgarlik boskichida rivojlantirish texnologiyasi
- 15- gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari.

ANNOTATSIYA

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat mutaxassislari tayyorlash jarayonida o'qitiladigan fanlar ichida Gimnastika va uni o'qitish uslubiyoti fani alohida o'rin tutadi. Yangi o'quv rejasiga binoan bu fan I-II bosqich talabalari bilan o'tkazilib, uning jarayonida talabalar asosiy gimnastika mashqlarining nazariyasi va amaliyoti bo'yicha bilimlarni o'rganadilar, mashqlar maxoratini egallab, ularni o'rgatish usullarini, mashg'ulot shakllarini o'zlashtirib oladilar.

Gimnastika bo'yicha o'quv ishlari majburiy o'quv mashg'ulotlari shaklida o'tkaziladi va talabalar ular jarayonida pedagogik faoliyat uchun zarur yuzlgan mustaqil topshiriqlarni ham bajaradilar.

Gimnastika mutaxassisligini tanlangan talabalari uchun I-II-III-IV bosqichlarda qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil etish tavsiya etiladi.

O'quv fanining asosiy maqsad va vazifalari

Fanning maksadi: Jismoniy takomillashgan jamiyat taraqqiyotida faol ishtirok etadigan ijodiy mehnatga va Vatan mudofasiga tayyor turuvchi xamda xartamonlama jismoniy rivojlangan insonni tarbiyalashdir.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar: sog'liqni mustaxkamlash; umumiy muskul tizimini yoki aloxida olingan muskul guruxini rivojlantirish; qomatni yoki xarakatini yaxshilash; Nafas olish va yurak-tomir tizimini rivojlantirish va mustaxkamlash; organizimda modda almashishini yaxshilash.

Ta'lim vazifalar; Hartamonlama garmonik jismoniy rivojlantirish; kuchni egluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni tarbiyalash; o'qituvchilarni Vatan ximoyasiga, mehnatga va umuman xayotga kerak bo'ladigan xarakat malakalari bilan qurollantirish.

Tarbiyaviy vazifalar; Mehnatga vatanparvarlik ruxid qarash jamoa mulkini ko'z qorachig'iday asrash; intizomli bo'lish, jamoada bir-birini xurmat qilish; jasurlik, maqsadga intiluvchan va boshqa sifatlarni tarbiyalash.

Bakalavrning bilim, ko'nikma va o'quviga qo'yiladigan talablar:

Bakalavr quyidagilarni bilishi shart:

- Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yoʻnalishi boʻyicha gimnastika va uni oʻqitish usulubiyoti fanidan quyidagi maʼlumotlarni bilishi shart.
- Nazariy maʼlumotlar: A) jismoniy tarbiya tizimida gimnastika. B). Gimnastikaning qisqacha tarixi. V)Gimnastika atamaları. G). Gimnastika mashgʻulotlarida shikastlanishning oldini olish choralari. D)maktabda gimnastika darsining mazmuni va vazifalari. Ye) Dars strukturasi. J). gimnastika darsida jismoniy yukni boshqarish. Z). Dars-reja konspekti.
- Amaliy mashgʻulotlar. Gimnastika mashqlarini oʻrganish va takomillashtirish.

Quyidagilarni bajara olishi kerak

- Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yoʻnalishi boʻyicha gimnastika va uni oʻqitish uslubiyoti boʻyicha quyidagi vazifalarni bajara olishi kerak;
- Gimnastika Fani boʻyicha darsning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarini tula oʻtkaza bilish;
- Gimnastikadan klassifikatsion talab normalarini bajara bilish xakamlilik malaka va koʻnikmalarini bilish;
- Gimnastika fanidan maxsus adabiyot va yoʻriqnomalardan foydalana olish.

Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi fannining boshqa aniq va ijtimoiy fanlar bilan uzviy aloqasi

“Gimnastika va uni oʻqitish metodikasi” fani boshqa ijtimoiy va aniq fanlar bilan uzviy aloqada oʻqitiladi.

Ular jumlasiga gigiena, sport tibbiyoti, fiziologiya, sport uyinlari hamda fanlari kiradi.

Shuningdek, dastur materiallarini tushuntirish jarayonida Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Majlis qarorlari va boshqa xukumat xujjatlari bilan keng tanishtirib borish talab etiladi. Mashgʻulotlar maʼruza, amaliy, mustaqil taʼlim va mustaqil ish shaklida olib boriladi. Maʼruzada talabalar inshoatlarni layxalash va kurish asoslari, shuningdek, Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat rahbarining pedagogik faoliyatidabajarilishi lozim boʻlgan vazifalarni belgilab beradigan

bilimlar bilan qurollantiriladi. Amaliy mustaqil ta'lim imkon darajasida kafedraning tayanch maktablarida hamda harbiy qismlar sport bazalarida olib boriladi.

Fanni o'qitishdagi yangi texnologiyalar

“Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fanidan ma'ruza va amliyot darslarni o'tkazishda ochiq ma'ruza, qurilmalarni o'rnatish, ularning sxema maketlarini chizish, ayniqsa, kompyuter texnikasi, internet tizimidan foydalanish ko'zda tutilgan.

Fanni o'qitish semestrlari va uslubiy ko'rsatmalar

“ Gimnastika va uni o'qitish metodikasi” fani 1-2-3-4-semestrda o'tiladi. O'quv semestridagi vazifalar talabalar tomonidan amaliy bajarilishiga e'tibor qaratilishi zarur.

MA'LUMOTNOMA

Mirzakarimov Yuldashvoy Abdunabievich



2002 yil 25 avgustdan:

Z.M.Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti “Sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi” kafedrası assistenti

Tug‘ilgan yili:

24.07.1974

Tug‘ilgan joyi:

Andijon viloyati, Asaka tumani

Millati:

o‘zbek

Partiyaviyligi:

yo‘q

Ma‘lumoti:

oliy

Tamomlagan:

1996 yil, Andijon davlat universiteti
(kunduzgi)

Ma‘lumoti bo‘yicha mutaxassisligi:

jismoniy tarbiya

Ilmiy darajasi:

yo‘q

Ilmiy unvoni:

yo‘q

Qaysi chet tillarini biladi:

rus tili

Davlat mukofotlari bilan taqdirlanganmi (qanaqa):

yo‘q

Xalq deputatlari, respublika, viloyati, shahri, va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarning a‘zosimi (to‘liq ko‘rsatilishi shart)

yo‘q

MEHNAT FAOLIYATI

1992-1996 yy-Andijon davlat universiteti talabasi

1996-1997 yy-Xarbiy xizmatda

1998-2002 yy- Asaka tumani 30-maktabda o‘qituvchisi

2002 y.x.v.- Andijon davlat universiteti “Sport fanlari va uni o‘qitish metodikasi”
kafedrası assistenti

**Mirzakarimov Yuldashboy Abdinabievichning yaqin qarindoshlari xaqida
MA'LUMOT**

Qarindosh- ligi	Familiyasi, ismi va otasining ismi	Tug'ilganyili va joyi	Ish joyi va lavozimi	Turar joyi
Otasi	Mirzakarimov Abdinabi	1940 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Pensiyada (Asaka shahridagi 2-umumta'lim maktab o'qituvchisi)	Andijon viloyati, Asaka tumani, Navoiy ko'chasi 356-uy
Onasi	Mirzakarimova Muslima	1953 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Uy bekasi	Andijon viloyati, Asaka tumani, Navoiy ko'chasi 356-uy
Akasi	Mirzakarimov Ulugbek	1971 yil, Andijon viloyati	1998 yilda vafot etgan (duradgor)	
Ukasi	Mirzakarimov Utkir	1978 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Tadbirkor	Andijon viloyati, Asaka tumani, Navoiy ko'chasi 356-uy
Ukasi	Mirzakarimov Shuxrat	1980 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Andijon viloyati, Asaka shahrida duradgor	Andijon viloyati, Asaka tumani, Navoiy ko'chasi 356-uy
Ukasi	Mirzakarimov Abdulla	1983 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Duradgor	Andijon viloyati, Asaka tumani, Navoiy ko'chasi 356-uy
Singlisi	Mirzakarimova Rejabxon	1976 yil, Andijon viloyati, Asaka tumani	Uy bekasi	Andijon viloyati, Asaka shahri S.Obidov 34-uy
Turmush o'rtog'i	Sotvoldieva Maxliyo Muminjonovna	1974 yil, Andijon shahri	Uy bekasi	Andijon shahri Bo'ston 20/40
O'g'li	Mirzakarimov Abdukodir Yuldashboy o'g'li	2006 yil, Andijon shahri	Andijon viloyati, Asaka tumani 41-bolalar bog'cha tarbiyalanuvchisi	Andijon shahri Bo'ston 20/40
Qizi	Mirzakarimov Fotima Yuldashboy qizi	2007 yil, Andijon shahri	Andijon viloyati, Asaka tumani 41-bolalar bog'cha tarbiyalanuvchisi	Andijon shahri Bo'ston 20/40
Qizi	Mirzakarimova Zuxra Yuldashboy qizi	2007 yil, Andijon shahri	Andijon viloyati, Asaka tumani 41-bolalar bog'cha tarbiyalanuvchisi	Andijon shahri Bo'ston 20/40
Qaynotasi	Sotvoldiev Muminjon	1945 yil, Andijon viloyati, Buloqboshi tumani	Ho'jaobod gaz ombori ishchisi	Andijon viloyati, Buloqboshi tumani, Shirmonbuloq ko'chasi 1-uy
Qaynonasi	Sotvoldieva Ostanaxon	1955 yil, Andijon viloyati,	Uy bekasi	Andijon viloyati, Buloqboshi tumani,

		Buloqboshi tumani		Shirmonbuloq ko'chasi 1-uy
--	--	-------------------	--	----------------------------------

Pasport seriyasi: AA № 1483715 Andijon viloyati Andijon shahar 1-chi MB

Diplom № 103679

Mehnat daftarchasi T-1 № 4540925

FOYDALI MASLAHATLAR

**Gimnastika sport turidan xalqaro musobaqalarda qo‘lga kiritish mumkin
bo‘lgan medallar soni haqida**

MALUMOT

Xalqaro musobaqalarda sport gimnastikasi bellashuvlarida jami 14 medallar shodasi uchun snaryadlarga ko‘tarilinadi. Ikkita medal (ayol va erkaklar) jamoaviy baxslari uchun, ikkitasi mutloq yakkalik (ayol va erkaklar) birinchiligi uchun, o‘ntasi ko‘p kurashning aloxida (4-ta ayollar 6-ta erkaklar) mashq turlari uchun natijalar qarab ballar yig‘iladi yuqori ballar to‘plagan sportchi g‘oliblikni qo‘lga kiritadi. Hamda medallarga egalik qiladi.

XGF - Xalqaro gimnastika federatsiyasi

Gimnastika zamonaviy yozgi olimpiya o‘yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan.

Yozgi olimpiya o‘yinlariga O‘zbekistonlik sportchilar 1952-yildan boshlab ittifoq tarkibida qatnasha boshlagan. Ushbu olimpiadada Shamray Galina 1-ta oltin 1-ta kumush medalni qo‘lga kiritgan birinchi O‘zbekistonlik sport gimnastikachisi hisoblanadi.



O‘ZBYEKISTON DAVLAT STANDARTI

Ўzbekiston uzluksiz ta’limining
Davlat ta’lim standartlari

Oliy ta’limning Davlat ta’lim standarti

*5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha bakalavrlarning
tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlar mazmuniga qo‘yiladigan*

TALABLAR

Rasmiy nashr

GOSUDARSTVENNIY STANDART UZBYEKISTANA

Gosudarstvennye obrazovatelnye standarty
nepretyvnogo obrazovaniya Uzbekistana

Gosudarstvennyy obrazovatelnyy standart vysshego obrazovaniya

TREBOVANIYa

k neobxodimomu sodержaniyu i urovnyu
podgotovlennosti bakalavra po napravleniyu
5112000 – Fizicheskaya kultura

Izдание ofitsialnoe

O‘zbekiston Respublikasi

Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi

Toshkent

Ўzbekiston uzluksiz ta’limining
Davlat ta’lim standartlari

Oliy ta’limning Davlat ta’lim standarti

*5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha
bakalavrlarning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlar
mazmuniga qo‘yiladigan*

TALABLAR

Rasmiy nashr

O‘zbekiston Respublikasi
Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi

Toshkent

SO‘Z BOSHI

1 IShLAB CHIQLIGAN VA KIRITILGAN:

- Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limini rivojlantirish markazi;
- Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat pedagogika universiteti.

2 TASDIQLANGAN VA AMALGA KIRITILGAN:

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2011 yil «16» sentabrdagi 387 - sonli buyrug‘i asosida.

O‘zbekiston Respublikasi hududida mazkur standartni amalga kiritilishi (amal qilishining to‘xtatilishi) va unga o‘zgartirishlar kiritilishi to‘g‘risidagi ma’lumotlar «O‘zstandart» agentligi tomonidan nashr etiluvchi ko‘rsatkichlarda chop etiladi.

O‘zbekiston Respublikasi hududida mazkur standartni rasmiy chop etish huquqi O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligiga tegishlidir

O‘ZB E K I S T O N D A V L A T S T A N D A R T I

Ўzbekiston uzluksiz ta’limining
Davlat ta’lim standartlari

Oliy ta’limning Davlat ta’lim standarti
*5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha bakalavrlarning
tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlar
mazmuniga qo‘yiladigan
TALABLAR*

Gosudarstvennye obrazovatelnye standarty
nepreryvnogo obrazovaniya Uzbekistana
Gosudarstvennyy obrazovatelnyy standart vysshego obrazovaniya
TREBOVANIYa
k neobxodimomu sodержaniyu i urovnyu podgotovlennosti bakalavra po napravleniyu
5112000 – Fizicheskaya kultura

State Educational Standards of Continuous Education of Uzbekistan
State Educational Standards of Higher Education
REQUIREMENTS

Necessary for content and level of Bachelors in *5112000 – Physikal education*

Amal qilish muddati «__» _____201_yildan
«__» _____201_yilgacha

I Qo'llanish sohasi

1.1 Oliy ta'limning mazkur davlat ta'lim standarti (OT DTS) 5112000 – *Jismoniy madaniyat* ta'lim yo'nalishi bo'yicha oliy ma'lumotli bakalavrlar tayyorlashda asosiy ta'lim dasturlarining o'zlashtirilishini amalga oshirishda O'zbekiston Respublikasi hududidagi barcha oliy ta'lim muassasalari uchun majburiy talablar majmuini ifodalaydi.

1.2 Mazkur ta'lim yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlash vakolatiga ega bo'lganda Oliy ta'lim muassasasi uning asosiy ta'lim dasturini amalga oshirish huquqiga ega deb hisoblanadi.

1.3 OT DTSning asosiy foydalanuvchilari:

- mazkur ta'lim yo'nalishi va tayyorgarlik darajasi bo'yicha fan, texnika va ijtimoiy soha yutuqlarini hisobga olgan holda asosiy ta'lim dasturlarini sifatli ishlab chiqish, samarali amalga oshirish va yangilashga mas'ul oliy ta'lim muassasalarining professor-o'qituvchi jamoalari;

- ta'lim yo'nalishining asosiy ta'lim dasturini o'zlashtirish bo'yicha o'quv-tarbiya faoliyatini samarali amalga oshiruvchi barcha xodimlar va talabalar;

- oliy ta'lim muassasalarining o'z vakolat doirasida bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasiga javob beradigan boshqaruv xodimlari (rektor, prorektorlar, o'quv bo'limi va dekanat);

- bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasining baholashnishi amalga oshiruvchi Davlat attestatsiya va imtihon komissiyalari;

- oliy ta'lim muassasasini moliyalashtirishni ta'minlovchi organlar;

- oliy ta'lim tizimini akkreditatsiya va sifatini nazorat qiluvchi vakolatli Davlat organlari;

- ta'lim yo'nalishini ixtiyoriy tanlash huquqiga ega bo'lgan abituriyentlar va boshqa manfaatdorlar.

2 Atamalar, ta'riflar, qisqartmalar

Mazkur standartda O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni, Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi hamda oliy ta'lim sohasidagi xalqaro hujjatlarga mos ravishda atamalar va ta'riflardan foydalanilgan:

bakalavriatning asosiy ta'lim dasturlari (bakalavriat dasturi) – talabalarning tarbiyasi va tayyorgarlik darajasi sifatini ta'minlashga yo'naltirilgan o'quv rejasi, o'quv kurslari, fanlari (modullari)ning dasturlarini qamrab olgan o'quv-uslubiy majmualari hamda malakaviy amaliyotlar dasturlari, o'quv jarayoni jadvali va mos ravishdagi ta'lim texnologiyalarini amalga oshirilishini ta'minlovchi metodik materiallar;

Integrallashgan kurs – ta'lim dasturidagi o'quv fanlari mazmun jihatdan o'zaro bog'langan, lekin o'z mustaqil faniga ega bo'lgan fanlar moduli.

kasbiy faoliyat sohasi – ilmiy, ijtimoiy, iqtisodiy sohalarda, ishlab chiqarishda namoyon bo'ladigan kasbiy faoliyat ob'ektlarining majmuasi;

kasbiy faoliyat ob'ekti – kasbga yo'naltirilgan predmetlar, voqeliklar, jarayonlar va tizimlar;

kasbiy faoliyat turi – ta'lim yo'nalishiga o'zgartishlar kiritish maqsadida kasbiy faoliyat ob'ektiga ta'sir qilish tavsifi metodlari va usullari;

kompetentlik - shaxsning muayyan ta'lim yo'nalishi yoki mutaxassisligi bo'yicha olgan bilim, malaka va ko'nikmalari hamda shakllangan shaxsiy xislatlarini mehnat faoliyatida muvaffaqiyatli qo'llay olish qobiliyati.

kompetensiya – bilim, malaka va shaxsiy sifatlarini ma'lum sohada muvaffaqiyatli faoliyat uchun qo'llay olish;

modul – ta'lim va tarbiyaning muayyan maqsadi va natijasiga erishish bo'yicha o'zaro bog'langan hamda mantiqiy tugallikka ega bo'lgan o'quv fanlari va ularning tarkibiy qismlari.

yo'nalish – asosiy ta'lim dasturining kasbiy faoliyatning muayyan turi va yoki ob'ektiga yo'nalganligi;

ta'lim dasturi – muayyan bakalavriat ta'lim yo'nalishi yoki magistratura mutaxassisligida majburiy va tanlab o'qitiladigan fanlar tizimi, o'tkaziladigan amaliyot turlari va ularning mazmuni.

ta'lim yo'nalishi – bitta kasbiy faoliyat doirasidagi turli darajadagi ta'lim dasturlarining majmui;

ta'lim natijalari – o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikmalar hamda o'zlashtirilgan kompetensiyalar;

o'quv turkumi – asosiy ta'lim dasturining ilmiy va (yoki) kasbiy faoliyatning tegishli sohasida bilim, malakalarni o'zlashtirish va kompetensiyalarni shakllantirishni ta'minlaydigan fanlar (modullari) yig'indisi;

ARM- axborot resurslar markazi;

ITI – ilmiy tadqiqot ishlari;

OTM- oliy ta'lim muassassasi;

O'MM – o'quv metodik majmua.

3 Ta'lim yo'nalishining tavsifi

3.1 Ushbu ta'lim yo'nalishini qamrab oluvchi oliy ta'limning asosiy ta'lim dasturini o'zlashtirgan, yakuniy davlat attestatsiyasidan muvaffaqiyatli o'tgan shaxsga «bakalavr» malakasi (darajasi) hamda oliy ma'lumot to'g'risidagi davlat namunasidagi rasmiy hujjat(lar) beriladi.

3.2 Asosiy ta'lim dasturining me'yoriy muddati va mos malaka (daraja)si 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Asosiy ta'lim dasturining muddati va bitiruvchilarning malakasi

Ta'lim dasturining nomi	Malaka (daraja)	Ta'lim dasturini o'zlashtirishning me'yoriy muddati
Bakalavriat ta'lim dasturi	Bakalavr	4 yil

4 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavrlar kasbiy faoliyatining tavsifi

4.1 Bakalavrning kasbiy faoliyat soxasi

5112000 – Jismoniy madaniyat – umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun jismoniy madaniyat bo'yicha o'qituvchi tayyorlash jarayonida foydalaniladigan fanlar, pedagogik faoliyat vositalari, usullari, metodlari yig'indisidan iborat bo'lgan ta'lim yo'nalishidir.

Bakalavrlarning kasbiy faoliyati quyidagilarni qamrab oladi:

– Kasbiy ta'lim didaktikasi;

– Kasbiy ta'lim pedagogikasi va tashxis texnologiyasi;

– O'qitishning didaktik vositalari;

– Ta'limning elektron vositalari;

– O'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim tizimidagi o'rni va roli.

4.2 Bakalavrlarning kasbiy faoliyati ob'ektlari

5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bakalavrlarning kasbiy faoliyati ob'ektlari – umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va maktabdan tashqari ta'lim muassasalari, o'quvchilar, o'quv-tarbiya jarayoni, o'qitishning pedagogik texnologiyalari va metodlari, matematik usullar.

4.3 Bakalavrlarning kasbiy faoliyati turlari

5112000 – *Jismoniy madaniyat* ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr o'z psixologik-pedagogik, kasbiy tayyorgarligiga muvofiq quyidagi kasbga oid faoliyat turlari:

- o'qituvchilik;
- tarbiyachilik;
- o'quv-metodik;
- ilmiy-tadqiqot.

Bakalavr tayyorlanadigan kasbiy faoliyatning muayyan turlari ta'lim jarayonining manfaatdor ishtirokchilari bilan hamkorlikda oliy ta'lim tizimi tomonidan aniqlanadi.

4.4 Bakalavrlar kasbiy faoliyatining vazifalari

5112000 – *Jismoniy madaniyat* ta'lim y'nalishi b'yyicha bakalavr ta'lim dasturini y'zlashtirish natijasida kasbiy tayyorgarlikning asosiy turlari va maxsus tayyorgarligiga mos quyidagi kasbiy vazifalarni yechishi kerak:

- o'qituvchilik: umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlarida jismoniy madaniyat o'qituvchisi bo'lib ishlash;
- tarbiyachilik: umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlaridan tashqari muassasalarda tarbiyachi bo'lib ishlash;
- o'quv-metodik: mos ta'lim yo'nalishlar bo'yicha ta'limni amalga oshiruvchi vazirliklar, uning tarmoq boshqarmalari va muassasalarida metodist bo'lib ishlash;
- ilmiy-tadqiqot muassasalarida kichik ilmiy xodim bo'lib ishlash va boshqalar.

4.5 Ta'limni davom ettirish imkoniyatlari

Bakalavr kasbiy tayyorgarlikdan keyin turdosh ta'lim yo'nalishlarining magistraturada mutaxassisliklari bo'yicha ta'limning vakolatli davlat organi tomonidan aniqlanadigan ikki yildan kam bo'lmagan muddatda magistraturada o'qishni davom ettirishi mumkin

Pedagogik faoliyatni olib borganda o'z malakasini har uch yilda oshirib turishi kerak.

5 Bakalavrning tayyorgarlik darajasiga k'yyiladigan talablar

5.1 5112000 – *Jismoniy madaniyat* ta'lim yo'nalishi bo'yicha bitiruvchi quyidagi umumiy malakaviy kompetensiyalarga ega bo'lishi lozim:

a) umumiy malakaviy kompetensiyalar:

- intellektual, madaniy, axloqiy, jismoniy va kasbiy o'z-o'zini rivojlantirish va takomillashtirish yo'nalishiga ko'ra va amalga oshira olish;
- tarixiy meros va madaniy an'analariga hurmat bilan munosabatda bo'lish, ijtimoiy va madaniy tafovutlarni bag'ri kenglik bilan qabul qila olish;
- tarixiy jarayonning harakatlantiruvchi kuchlari va qonuniyatlarini; tarixda zo'ravonlikning roli, insonning tarixiy jarayondagi, jamiyatning siyosiy tuzilishidagi o'rnini tushuna bilish;
- dunyoqarash, ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan falsafiy muammolarni tushunish va ularning tahlil qilish;
- o'z faoliyatida me'yoriy-huquqiy hujjatlardan foydalana bilish;
- axloqiy va huquqiy me'yor hamda majburiyatlarni hisobga olgani holda maqsadga erishish yo'lida qat'iyatni namoyon qilish;
- og'zaki va yozma hamda fikrlash madaniyatiga asosli, aniq bayon qilish qobiliyatini egallash;
- to'plangan tajribani tanqidiy qayta anglash, zarur hollarda o'z kasbiy faoliyat turi va xarakterini o'zgartira olish;
- hayotiy faoliyat xavfsizligi sharoitlarini umumiy baholay olish, ishlab chiqarish xodimlari va aholini tasodifiy halokat, tabiiy ofatlardan va zamonaviy qurol vositalarini qo'llash oqibatlaridan himoya qilish, ularning asoratlarini bartaraf qilish bo'yicha chora-tadbirlarni qo'llay olish;
- kasbiy faoliyatda tabiiy fanlarning asosiy qonunlaridan, matematik analiz va modellash, nazariy va eksperimental tadqiqot metodlaridan foydalana olish;

- zamonaviy axborotlashgan jamiyatda axborotning mohiyati va ahamiyatini tushunish bu jarayonda yuzaga keladigan tahdid va xavflarni anglay olish, axborot xavfsizligi bo'yicha asosiy talablarga rioya qilish, jumladan davlat sirini saqlash;
- axborotni olish, saqlash, qayta ishlashning asosiy metod, usul va vositalarini egallash, axborotni boshqarish vositasi sifatida kompyuter bilan ishlash ko'nikmalariga ega bo'lish;
- global kompyuter tarmoqlarida axborot bilan ishlash qobiliyatiga ega bo'lish;
- chet tillardan birini so'zlashuv darajasidan past bo'lmagan darajada egallash;
- ishlab chiqarish xodimlari va aholini tasodifiy halokat, tabiiy ofatlardan himoya qilishning asosiy metodlarini egallash;
- jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlashning mustaqil, metodik jihatdan to'g'ri vositalarini egallash, to'laqonli ijtimoiy va kasbiy faoliyatni ta'minlash uchun jismoniy tayyorgarlikning zarur darajasiga erishishga tayyor bo'lish.

6.5.3.6 Gimnastika va uni o'qitish metodikasi:

Gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni. Gimnastikaga oid atamalar. O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida, umumta'lim maktablarida gimnastika bo'yicha shikastlanishining oldini olishi. Gimnastika bo'yicha o'quv-mashq ishlarining hisobi va rejasi. Saf mashqlari. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Emaklab o'tish. Yukni ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, uloqtirish. Oddiy sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar. Baland va past turnik. Baland-past bruslar, xoda. 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», «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasi. Sport inshootlari tarixi to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootining funksional-texnik sxemasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruksiya), sport inshootlari va ularni jihozlash; bolalar sporti anjomlari.

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri _____ B.Nosirov

“ _____ ” _____ 2013 yil.

Jismoniy madaniyat fakulteti sport fanlari va uni o`qitish metodikasi kafedrası
gimnastika fanidan 1-bosqich “ _____ ” gurux talabalari uchun
DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI
(ma'ruza, seminar, amaliyot mashg`ulotlari)

Ma'ruza 8 soat: _____

Seminar 8 soat: _____

Amaliy mashg`ulotlar 62 soat: _____

2013 – 2014 o`quv yili 1-semestr uchun

№	Mashg`ulot Turlari	MAVZU NOMI VA NAZORAT TURLARI	Ajratilgan soat	O'tkazilgan sana	IMZO
1.	Maruza	O`zbekiston jis. tar. tizimida gimnastika	2		
2.	Maruza	O`zbekiston jis. tar. tizimida gimnastika	2		
3.	Maruza	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	2		
4.	Maruza	Gimnastika atamallari	2		
5.	Seminar	O`zbekiston jis. tar. tizimida gimnastika	2		
6.	Seminar	O`zbekiston jis. tar. tizimida gimnastika	2		
7.	Seminar	Gimnastikaning rivojlanish tarixi	2		
8.	Seminar	Gimnastika atamallari	2		
9.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
10.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
11.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
12.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
13.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
14.	Amaliy	Muozanat.	2		
15.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
16.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
17.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
18.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
19.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
20.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
21.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
22.	Amaliy	Muozanat.	2		
23.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
24.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
25.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
26.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
27.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
28.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
29.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
30.	Amaliy	Muozanat.	2		
31.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
32.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
33.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
34.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
35.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
36.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
37.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
38.	Amaliy	Muozanat.	2		
39.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		

		Jami	78		
--	--	------	----	--	--

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri _____ B.Nosirov

“ _____ ” _____ 2013 yil.

Jismoniy madaniyat fakulteti sport fanlari va uni o`qitish metodikasi kafedrası
gimnastika fanidan 1-bosqich “ _____ ” gurux talabalari uchun

DASTUR BAJARILISHINING KALENDAR REJASI

(ma'ruza, seminar, amaliyot mashg`ulotlari)

Ma'ruza 8 soat: _____

Seminar 8 soat: _____

Amaliy mashg`ulotlar 62 soat: _____

2013 – 2014 o`quv yili 2-semestr uchun

№	Mashg`ulot Turlari	MAVZU NOMI VA NAZORAT TURLARI	Ajratilgan soat	O'tkazilgan sana	IMZO
1.	Maruza	Gimnastika atamalari	2		
2.	Maruza	Gimnastika mashqlarini o`rgatish metodikasi	2		
3.	Maruza	Mashg`ulot joylari va ularning jihozlanishi	2		
4.	Maruza	Gimnastika mashg`ulotlarida shikastlanishni oldini olish	2		
5.	Seminar	Gimnastika atamalari	2		
6.	Seminar	Gimnastika mashqlarini o`rgatish metodikasi	2		
7.	Seminar	Mashg`ulot joylari va ularning jihozlanishi	2		
8.	Seminar	Gimnastika mashg`ulotlarida shikastlanishni oldini olish	2		
9.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
10.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
11.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
12.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
13.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
14.	Amaliy	Muozanat.	2		
15.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
16.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
17.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
18.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
19.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
20.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
21.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
22.	Amaliy	Muozanat.	2		
23.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
24.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
25.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
26.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
27.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
28.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
29.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
30.	Amaliy	Muozanat.	2		
31.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		
32.	Amaliy	Tirmashib chiqish.	2		
33.	Amaliy	Saf mashqlari.	2		
34.	Amaliy	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	2		
35.	Amaliy	Erkin va Akrobatika mashqlari	2		
36.	Amaliy	Turnik: Brusyada mashg`ulotlar bajarish.	2		
37.	Amaliy	Dastakli ot, Halqa.	2		
38.	Amaliy	Muozanat.	2		
39.	Amaliy	Tayanib sakrash.	2		

		Jami	78		
--	--	------	----	--	--

Gimnastika va uni o`qitish metodikasi fanidan
baxolash mezonlari

	Sinov turlari	1-joriy bali	2-joriy bali	Jami	Izox
	Joriy baxolash				
	1.Brus 2.Turnik 3.Tayanib sakrash	12		52	Mas hqlar kombinat siyasi ilovada berilgan xar bir snariyad ga 4.0 ball
	1.Xalqalar 2.Akrobatika 3.Dastakli ot		13		
.1	Mustaqil ishni baxolash				
	Gimnastika darsiga oid xujjatlarni taxlil qilish, ularni mustaqil turini o`rganish, safda bajariladigan xarakatlarni mustaxkamlash, akrobatika mashqlarini mustaxkamlash, turnikda bajariladigan mashqlari ko`nikmalarini shakllantirish, xalqalarda bajariladigan mashqlarni texnikasini rivojlantirish	5		10	
	1.Gimnastika tarixi 2.Gimnastika turlari 3.Gimnastikaning asosiy vositalari 4.Gimnastikada amaliy mashqlar tarifi 5.Gimnastika snariyadlari tuzilishi va o`lchamlari		5		
	Oraliq baxolash				
	Test savollarini 55-70% gacha javob berish		14-18	25	

	Test savollarini 71-85% gacha javob berish		19-22		
	Test savollarini 86-100% gacha javob berish		23-25		
.1	Mustaqil ishni baxolash				
	Kollektivium og'zaki savol- javob Beshta savol 1.ta savolga 2.ball	10		1 0	
	Yakuniy baxolash				
	Amaliy	30		3 0	

