

**GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANINING**

**O`QUV DASTURI**

|  |  |
| --- | --- |
| Bilim sohasi:  | 100000 – Gumanitar |
| Ta`lim sohasi:  | 110000 – Pedagogika  |
| Ta`lim yo‘nalishi: | 5112000 – Jismoniy madaniyat  |

**Samarqand – 2019**

Fan dasturi Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi yo‘nalishlari bo‘yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2019-yil “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_dagi “\_\_\_\_” -son majlis bayoni bilan ma`qullangan.

Fakultet dekani: dots.B.B.Kipchakov

Fan dasturi Samarqand Davlat Universitetida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

 Qosimov B.Z- SamDU, «Sport turlarini o`qitish metodikasi »

kafedrasi o’qituvchisi

 Do`sanov Sh.A - SamDU, «Sport turlarini o`qitish metodikasi »

kafedrasi o’qituvchisi

**Taqrizchilar**:

Eshnazarov J.E **-** SamDU, «jismoniy madaniyat nazariyasi va

 metodikasi » Pedagogika fanlari nomzodi, professor

 A.Abdurasulov - BO’SM direktori gimnastika sport ustasi

Fanning dasturi Samarqand davlat universiteti o‘quv-uslubiy kengashining 2019 yil “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_dagi “\_\_\_\_”-son majlis bayoni bilan ma’qullangan.

Oʻquv uslubiy kengash raisi: prof.A.S.Soleev

**Kirish**

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

**O‘quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Fanni o‘qitishdan maqsad** – talabalarda gimnastika fani bo‘yicha nazariy va amaliy bilim ko‘nikmalarni shakillantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o‘qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma`ruza va seminar mashg‘ulotlarida o‘qitishning interfaol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg‘ulotlarda esa, ma`ruza va seminar mashg‘ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko‘nikma va malakalari shakllantiriladi.

**Fanning vazifasi** - talabalarda gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanini o‘qitishda, bo‘lajak mutaxassislarga gimnastikani tashkil qilish va o‘tkazish, tahlil qilish, mashg‘ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylarini jihozlanishi hamda uning gigienik holati, gimnastika mashg‘ulotlarini bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gimnastika mashg‘ulotini o‘tkazishga qo‘yilgan talablarni amalga oshirishdan iborat.

**Fan bo‘yicha 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:

- gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o‘rni; gimnastikaga oid atamalar; maktabgacha ta`lim muassasalari, umumiy o‘rta ta`lim maktablari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish; gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish; gimnastika bo‘yicha o‘quv-mashq ishlarining hisobi va rejasini tuzish; saf mashqlarini o‘rgatish; umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish ***haqida bilimga ega bo‘lishi kerak.***

- yuklamani ko‘chirish (olib o‘tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, 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 hakamlik 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 metodikasini ***haqida ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.***

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

- musiqaviy – ritmik tarbiya kursining maqsadi, vazifalari va uning ahamiyati; badiiy gimnastika va musiqaviy ritmik tarbiyaning bog‘liqligi; jismoniy madaniyat darslarida musiqaning roli va ta`sirchanligi ***haqida bilimga ega bo‘lishi kerak.***

- shug‘ullanuvchilarni yoshiga ko‘ra musiqa ritmlarini tanlash printsipi; maktabda musiqa ijrosida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining turlari; maktab dasturida badiiy va ritmik gimnastikaning mazmuni va vazifalari; jismoniy madaniyat darslarida ritmik gimnastika majmuasidan foydalanish; ritmik gimnastika majmuasi tuzilmasini ishlab chiqish; ritmik gimnastika musiqasi va mashqlarni musiqa mazmuni bilan bog‘lash; musiqiy asarlar mazmuni to‘g‘risida tushunchalar ***haqida ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.***

- musiqa melodiyalari majmuasini registr, ritm, harakat qirralari, musiqa hajmi, tempi bilan bog‘lash; namuna (maxsus) majmualarni, vazifalarni bajarish, harakat va musiqani bog‘lay olish; musiqa jo‘rligida hamda sanash orqali saf va umumrivojlantirish mashqlarini o‘tkazish; darslarda ijroga ruxsat berilgan zahoti texnik vositalarni (magnitofon, plastinkali radiouskuna) ishlata olish metodikasi bilan tanishtirish; majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish ***haqida malakalarga ega bo‘lishi kerak.***

**Fanning o‘quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fani asosiy mutaxassislik fani hisoblanib, 1-2 kurs 1,2,3 semestrlarda o‘qitiladi. Dasturni amalga oshirish o‘quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi, harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi, sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, suzish va uni o‘qitish metodikasi, sport psixologiyasi, sport mahoratini oshirish, jismoniy madaniyatni o‘qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishlikni talab etadi.

**Fanni ta`limdagi o‘rni**

Jismoniy madaniyat ta`lim yo‘nalishi mutaxassislarini tayyorlashda gimnastika asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda ularning harakat ko‘nikma – malakalarini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi.

**Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Talabalarning “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi” fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik, o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ma`ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, prizentatsiya, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma`ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlariga mos ravishdagi ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

**Asosiy qism**

**Fanning nazariy mashg‘ulotlari mazmuni**

**Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari**.

Gimnastika o‘quv fan sifatida uning maqsadi va vazifalari o‘sib kelayotgan avlodga ta`lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, gimnastika fani va tavsifi, gimnastikaning asosiy vositalari, gimnastikaning metodik xususiyatlari, gimnastikaning turlari, gimnastika – o‘quv-ilmiy fan sifati haqidagi nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi**

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

**Gimnastika turlari**

Gigienik gimnastika: uslubiy ahamiyati, vositasi vazifasi. Davolash gimnastikasi: vositasi, mashg‘ulot shakli, vazifasi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Mashg‘ulot joylari va ularni jihozlanishi.**

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, giimnastika jihozlarining to‘planmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o‘rni**

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

**Gimnastikaga oid atamalar**

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

**Maktabgacha ta`lim muassasalari, umumiy o‘rta ta`lim maktablari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish.**

Maktabgacha ta`lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullari, umumiy o‘rta ta`lim maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish**

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

**Gimnastika bo‘yicha o‘quv-mashq ishlarining hisobi va rejasini tuzish**

Dars rejasi (konspekt) maktabda asosiy xujjat sifatida, dars vazifasini aniqlash yo‘llari, gimnastika darsi rejasining bo‘limlari, dars qismlari, o‘quv materiallarining mazmuni, me`yor yoki mashg‘ulotlarning qaytarish soni va vaqti hamda tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Saf mashqlarini o‘rgatish**

Saf mashqlarining tasnifi, asosiy mashqlar, saflanish usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko‘chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish va uslubiy ko‘rsamalar haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish**

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)ni tavsifi va uning klassifikatsiyasi. Vazifani URM yordamida hal qilish. Jism bilan jismsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdke gimnastika narvonchasida, gimnastika o‘rindig‘ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlar. O‘quv muassasalarida URM o‘tkazish usullari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Erkin mashqlarga oid atamalar**

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning atamalari, akrobatik mashqlarning atamalari, badiiy gimnastika mashqlarining atamalari, mashqlarni yozib borishni qoida va usullari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

**Gimnastik mashqlarni o‘rgatish metodikasi**

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

**Maktabda mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkillash**

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

**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 mavzularning bo‘limlari:

1. Saf mashqlari.

2. Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.

3. Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, batut va h.k.)

4. Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.

5. Gimnastika jixozlarida (brus, past-baland turnik, brevno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.

6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

7. Badiiy gimnastika va musiqaviy ritmik tarbiyaning bog‘liqligi.

8. Ritmik gimnastika musiqasi va mashqlarni musiqa mazmuni bilan bog‘lash.

9. Musiqiy asarlar mazmuni to‘g‘risida tushuncha.

10. Musiqa melodiyalari majmuasini registr, ritm, harakat qirralari, musiqa hajmi, tempi bilan bog‘lash.

11. Namuna (maxsus) majmualarni, vazifalarni bajarish, harakat va musiqani bog‘lay olish.

12. Musiqa jo‘rligida hamda sanash orqali saf va umumrivojlantirish mashqlarini o‘tkazish.

13. Darslarda ijroga ruxsat berilgan zahoti texnik vositalarni (magnitofon, plastinkali radiouskuna) ishlata olish metodikasi bilan tanishtirish.

14. Majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish

15. Gimnastika gilamida elimentlarni bir-biriga bog’lab bajarish

16. Gimnastika jixozlaridada elimentlarni bir-biriga bog’lab bajarish

 17. Turnikda yoshlarni 3 razryadini bajarish

 18. Juft hodada yoshlarni 3 razryadini bajarish

 19. Halqada bajariladigan mashqlarni takomillashtirish

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 materialllardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashish, o‘yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo‘yicha ko‘rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

**SEMINAR MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO‘YICHA KO‘RSATMA VA TAVSIYALAR**

**Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari**.

Gimnastika o‘quv fan sifatida uning maqsadi va vazifalari o‘sib kelayotgan avlodga ta`lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, gimnastika fani va tavsifi, gimnastikaning asosiy vositalari, gimnastikaning metodik xususiyatlari, gimnastikaning turlari, gimnastika o‘quv-ilmiy fan sifati haqidagi nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi**

Gimnastikaning vujudga kelishi, Qadimgi davrlarda gimnastika, Yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi, XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravnaq topishi, O‘zbekistonda revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika, O‘zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o‘ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Gimnastika turlari**

Gigienik gimnastika: uslubiy ahamiyati, vositasi vazifasi. Davolash gimnastikasi: vositasi, mashg‘ulot shakli, vazifasi haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Mashg‘ulot joylari va ularni jihozlanishi.**

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, giimnastika jihozlarining to‘planmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida

nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o‘rni**

O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o‘rni va ahamiyati o‘quv muassasalari o‘quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Gimnastikaga oid atamalar**

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

**Maktabgacha ta`lim muassasalari, umumiy o‘rta ta`lim maktablari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish.**

Maktabgacha ta`lim muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullari, umumiy o‘rta ta`lim maktablarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish usullari, o‘rta maxsus, kasb-hunar ta`limi muassasalarida gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Gimnastika mashg‘ulotlarida shikastlanishning oldini olish**

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

**Gimnastika bo‘yicha o‘quv-mashq ishlarining hisobi va rejasini tuzish**

Dars rejasi (konspekt) maktabda asosiy xujjat sifatida, dars vazifasini aniqlash yo‘llari, gimnastika darsi rejasining bo‘limlari, dars qismlari, o‘quv materiallarining mazmuni, me`yor yoki mashg‘ulotlarning qaytarish soni va vaqti hamda tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Saf mashqlarini o‘rgatish**

Saf mashqlarining tasnifi, asosiy mashqlar, saflanish usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko‘chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish va uslubiy ko‘rsamalar haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatish**

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM)ni tavsifi va uning klassifikatsiyasi. Vazifani URM yordamida hal qilish. Jism bilan jismsiz bajariladigan mashqlarga qisqacha tavsif, shuningdke gimnastika narvonchasida, gimnastika o‘rindig‘ida gavdani turi shakllantirish uchun mashqlar. O‘quv muassasalarida URM o‘tkazish usullari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Erkin mashqlarga oid atamalar**

Snaryadlarda bajariladigan mashqlarning atamalari, akrobatik mashqlarning atamalari, badiiy gimnastika mashqlarining atamalari, mashqlarni yozib borishni qoida va usullari haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Gimnastik mashqlarni o‘rgatish metodikasi**

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

**Maktabda mashg‘ulotlarning mazmuni va uni tashkillash**

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning vazifalari va vositalari, o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslublari, katta maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan gimnastika mashg‘ulotlarini vazifalari va vositalari gimnastika darsini tuzilishi va uni o‘tkazishga oid umumiy va uslubiy ko‘rsatmalar haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

**Mustaqil ta`limni tashkil etishning shakli va mazmuni**

Talaba mustaqil ta`lim 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 jadvalni chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo‘yicha mavzular ustida ishlash;

- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o‘rganish;

- talabaning 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 ta`lim mavzulari:

1. Gimnastikaning rivojlanish tarixi.

2. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida.

3. Gimnastika atamalari.

4 Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar.

5. Gimnastika turlari.

6. Gimnastikaning axloqiy xususiyatlari.

7. Gimnastikada rivojlanadigan jismoniy sifatlar.

8. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning yoshga mos xolda tuzish.

9. Sport gimnastikasi turlari.

10. Maxsus jismoniy mashqlar turkumlari.

11. Ertalabki gigiyenik gimnastika.

12. Mashg’ulot joylari va ularni jihozlanishi.

13.Saf mashqlari.

14.Akrabatika mashqlari.

15.Oddiy va tayanib sakrash mashqlari.

**Kurs ishi 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 muofiqdir 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 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;

**Kurs loyihasi mavzulari**

1. Gimnastika turlari.
2. Gimnastika jihojlarida bajariladigan mashqlar.
3. Gimnastika mashg‘ulotlarini rejalashtirish.
4. Saf mashqlarini о‘rgatish metodikasi.
5. Akrobatik mashqlarni о‘rgatish metodikasi.
6. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni о‘rgatish metodikasi.
7. Oddiy va tayanib sakrashni о‘rgatish metodikasi.
8. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish va о‘tkazish.
9. Kichik guruhlar uchun URM majmuani bajarish.
10. O’rta guruhlar uchun URM majmuani bajarish.
11. Katta guruhlar uchun URM majmuani bajarish.
12. Tayyorlov guruhlar uchun URM majmuani bajarish.
13. Raqs qadamlari va raqs kombinatsiyalari.
14. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
15. Ta’lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish.
16. O‘rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o‘tkazish.
17. Gimnastika chiqishlari.
18. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlarning metodik xususiyatlari.
19. Gimnastika bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.
20. Gimnastika mashg’ulotlarida shikastlanishi oldini olish.

Kurs ishini yozish uchun kamida 10-12 ta adabiyotlarni ko‘rib va o‘rganib chiqish lozim. Kurs ishining mazmuni zamonaviy talablarga javob bеrishi va tadqiqot ishlar yo‘nalishida bo‘lishi kеrak. Talabalar o‘z tanlagan mavzular bo‘yicha adabiyotlarni mustaqil tanlashi zarur.

O‘z kurs ishi, tadqiqot matеriallari еtakchi o‘qituvchilarning ballarini umumlashtirishni (pеdagogik amaliyot davrida to‘plangan matеriallar) yoziladigan kurs ishlari o‘z ichiga qamrab olishlari kеrak.

**Dasturning informatsion - uslubiy ta`minoti**

Gimnastikani o‘rgatish hamda o‘zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti, assisment texnikasi, zakovat, biz nima uchun) zamonaviy texnika vositalaridan, ko‘rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokassetalardan ko‘rsatish, prizentatsiya va boshqalardan foydalanishni o‘rgatadi.

**Didaktik vositalar**

**1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar:** Gimnastika va uni o‘qitish metodikasibo‘yicha kerak bo‘ladigan barcha vositalar, turli xil gimnastikaga mos keladigan plakatlar, elektron doska –Hitachi, LCD monitor, elektron ko‘rsatkich.

**2. Video audio uskunalar:** video, audiomagnitofon, ovoz kuchaytirgich.

**3. Kompyuter va multimediali vositalar:** kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko‘z (glazok).

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

**Asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar**

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

2. Петров П. Методикa преподaвaния гимнaстики в школе дaрслик М, 2003 г

3. Гончaровa О.Ёш спортчилaрнинг жисмоний қобилиятлaрини ривожлaнтириш ЎзДЖТИ, 2005 й

4. Сушко Г.К.Гимнaстикa и методикa её преподaвaния ТДПУ, 2008 г

5. Сушко Г.К.Гимнaстикa и методикa её преподaвaния Т.: ИЛМ ЗИЁ.-2012 г

**Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O’zbekiston”-2017 yil.

2. Sh.M.Mirziyoyev.Erkin va farovon demakratik O’zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O’zbekiston” NMIU,2016 yil

3. Sh.M.Mirziyoyev. Qonun ustivorligi va inson ma’nfatlarini ta’minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonliging garovidir. “O’zbekiston” NMIU,2016 yil

4. 2017-2021yillarda O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo’nalishi bo’yicha Harakatlar strategiyasi. O’zbekiston Respublikasi Prezdentining 2017 yil 7 fevraldagi PQ-4947 sonli Farmoni

1. Мaлининa Н.Н. Гимнaстикa и методикa преподaвaния. Тaшкент, 2001 г

2. Ефименко A.И., Йўлдaшев Қ.Қ., Умaров М.Н. Гимнaстикa дaрсининг сaмaрaлигини ошириш усуллaри. Тaшкент, 1995 г

3.Туленовa Х.Б., Мaлининa Н.Н., Иноземцевa Л.A. Умумривожлaнтирувчи мaшқлaрни (УРМ) ўргaтиш методикaси. Тaшкент, 2005 й

**Elektron ta`lim resurslari**

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz

4. www.edu.uz

5.www.gimnastika.uz