

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

Ro'yxatga olindi

№ BD-5610500-3.11

2017 yil "18" "08"



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2017 yil "24" "08"

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(GANDBOL)
FAN DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent 2017

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2017 yil "24" 08 dagi "603" - sonli buyrug'ining 2 - ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha o'quv-uslubiy birlashmalari faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2017 yil "18" 08 dagi "4" - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

Pavlov Sh.K. – "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti.

Isroilov R.I. – "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Abdalimov O.X. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida mudiri, pedagogika fanlari nomzodi.

Koshbaxtiev I.A. – TATU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida professori, pedagogika fanlari doktori.

Fan dasturi O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2017 yil "30" 06 dagi "11" -sonli bayonnomasi).

I. Fanning dolzarbligi

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va jahonda sport turlarini rivojlanishi, sport turlariga takomillashtirish (o'qitish), sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha etarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan sport turlari bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik (murabbiylik) va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Dastur ma'lumotlarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarni shakllantirishga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishni ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va lo'nikmalar bilan qurollantiradi, etuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, trenerlik (murabbiylik) va tashkilotchilik faoliyatiga ijodiy yondoshish faolligini jadallashtiradi.

Ushbu fan dasturida qo'yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMLar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turlarini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zaxiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

O'quv fanning maqsad va vazifalari.

Fanning maqsadi - tanlangan sport turi bo'yicha zaruriy jismoniy, texnik, taktik, psixologik va musobaqa jarayonlariga tayyorlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun fan, talabalarni amaliy ko'nikmalar, tanlangan spor turi bo'yicha umumiy, maxsus, texnik, taktik jismoniy harakatlarga takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarga tayyorlash, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, tayyorgarliklarni nazorat qilish, maxsus test me'yorlarini topshirish, sport malaka talablarni bajarishdan, tayyorgarlik doirasi yo'nalishi bo'yicha etarli va zarur bilim bilan qurollantirish ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish vazifalaridan iborat.

Fanning vazifalari - fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

- Gandbol o'yinining texnikasi, taktikasi, hujum va himoyadagi barcha texnik-taktik harakatlar to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi kerak.
- Tanlangan sport turiga oid kasbiy-pedagogik, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish:
- Jismoniy sifatlarni, o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha me'yoriy test mashqlarini bajarish:

- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish ko'nikmalarini o'zlashtirish:
- Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilishni bilishi va ulardan foydalana olishi:
- Sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlariga muntazam qatnashish va 2 razriyaddan kam bo'lmagan me'yoriy talablarni bajarish.
- OTM va shahar hamda Respublika miqiyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda muntazam qatnashib, "Sport hakam" me'yoriy talabini bajarish kabi ko'nikmalarga ega bo'lish.

II. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

Mazkur fan o'quv rejasidagi umumkasbiy va ixtisoslik fanlar blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.

III. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar.

Fan bo'yicha o'tkaziladigan ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (takomillashtirish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi:

- Muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini izlab topish;
- "Aqliy hujum"; "ekspress test-savol va javob";
- "Tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish" o'yinlari;
- "Keys-stadi - muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga takomillashtirish";
- O'quv videofilmlarini namoyish etish.

IV. Asosiy qism (amaliy mashg'ulotlar).

1-Mavzu: O'yin texnikasiga dastlabki takomillashtirish uslubiyati.

Harakat malakalariga takomillashtirish uslubiyatining umumiy asoslari. Takomillashtirishning maqsadi va vazifalari. Harakatlarga takomillashtirish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlik va mukammallik tamoyillari.

Takomillashtirish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqurlashtirilgan", mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

O'yin malakalarining texnikasiga takomillashtirishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. Takomillashtirish uslublari va vositalari. O'yin va musobaqa uslublari. Takomillashtirish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

2-Mavzu: O'yin texnikasini qismlarga bo'lib takomillashtirish.

Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish. O'yin texnikasining umumiy tafsiloti.

Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. "Texnika"ni sportchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati.

Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi. O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni o'yinga kiritish, to'pga zarba berish, to'pni qabul qilish, va h.), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va azrodinamik jihatlari.

3-Mavzu: Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Sportchini umumiy va maxsus jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik va h.), ularni tarbiyalash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni texnik-taktik malakalar bilan bog'liqligi.

4-Mavzu: Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashning zamonaviy usullaridan foydalanib mashg'ulotlar tashkil etish. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan vositalarni qo'llash.

5-Mavzu: Maxsus jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish.

Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish:

- bir vaqtning o'zida ham texnikani, ham maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati;

- bir vaqtning o'zida taktik malakalarni va maxsus ish qobiliyatini (o'yinga bo'lgan chidamkorlik) tezkorlik va sakrovchanlikka bo'lgan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati:

Mashg'ulot jarayonining har xil davrlarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining mazmuni va ayrim xususiyatlari.

6-Mavzu: Jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda engil atletika, gimnastika, og'ir atletika, akrobatika va boshqa sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

7-Mavzu: Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub gandbolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. Texnik tayyorgarlikning bosqichlari.

O'yin texnikasiga takomillashtirish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Texnikaga takomillashtirish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvining bosqichlari; ularning fiziologik tafsiloti.

Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'mitnlovchi omillar va sharoitlar. Mashg'ulot jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

8-Mavzu: O'yin taktikasini qismlarga bo'lib takomillashtirish.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga takomillashtirish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shartsharoitlar. Malakalar taktikasiga takomillashtirish va uni takomillashtirish jarayonining psixofiziologik asoslari. Mashg'ulot jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.

9-Mavzu: Yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga takomillashtirish uslubiyati.

Yakka, guruh va jamoaning taktik harakatlari musobaqa jarayonining o'rta ahamiyatli tarkibiy qismidir. Hujum va himoyada yakka, guruh, jamoa taktik harakatlari va ularga takomillashtirish tartibi.

10-Mavzu: O'yin texnikasini takomillashtirish.

Texnika to'g'risida umumiy tushuncha. O'yin texnikasi bilan jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi. Texnik usullarni takomillashtirish jarayonini boshqarish va texnikani samaradorligini belgilovchi omillar.

11-Mavzu: Darvozabon o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish.

Darvozabonning darvozada turish holati. Darvozabonning siljish harakatlari. To'pni ilish texnikasi. To'pni uzatish texnikasi. Darvozabonning harakat reaksiyasini rivojlantirish. Darvozabonning taktik harakat malakalarini rivojlantirish.

12-Mavzu: O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika harakatlarini takomillashtirish.

Taktika o'yinning asosi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik

mahorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish qobiliyatiga, raqib harakatlarini bashorat qilib oldindan bilib olish mahorati, taktik qarorlarning optimal variantlarini topa olish.

Mohirona taktika - muvaffakiyat garovi. Xujum va himoyada kurash o'yin taktikasini rivojlantirishni harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Evropa va osiyo gandbolchilari o'yin taktikasining tipik belgilari.

Xujum taktikasi. Xujum vaqtidagi harakatlar - individual, guruh hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujum vaktidagi individual taktika.

To'psiz qilinadigan harakatlar: ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish, son jihatdan ustunlik vaziyatini vujudga keltirish. To'p bilan qilinadigan harakatlar (tayyorgarlik, to'pni olib yurish, to'p bilan raqibni aylanib o'tish, fint qilish, ya'ni raqibni aldab o'tish, to'pni sherikka uzatish, darvozaga otish).

Himoya taktikasi. Raqiblar xujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada ko'rsatiladigan o'yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktik pozitsiya tanlash - bu himoyada muvaffakiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelaetgan qarshi qo'llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish. Darvozaga otilgan to'pga yuqoridan, pastdan, yondan to'siq qo'yish, oldinga chiqish va hokazo.

13-Mavzu: Xujum va himoya guruh taktik harakatlarni takomillashtirish.

O'yin davomida vujudga keladigan ko'pchilik taktik masalalarni xal qilish vositasi bo'lgan kombinatsiyalar. Mashg'ulot jarayonida tayyorlangan hamda improvizatsiya (taqlid) qilingan kombinatsiyalar.

Kombinatsiyaning turlari: standart holatda turgan vaqtdagi kombinatsiyalar hamda o'yin epizodi davomida tayyorlanadigan kombinatsiyalar. To'p uzatish turlari. To'p uzatish samaradorligiga ta'sir ko'rsatadigan omillar.

14-Mavzu: Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. O'yin texnikasiga takomillashtirish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. Mashg'ulot jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

15-Mavzu: Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. O'yin taktikasiga yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga takomillashtirish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

Malakalar taktikasini mukamallashtiruvchi, barqarorlashtiruvchi omillar va shart-sharoitlar.

16-Mavzu: Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

Jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda sport turlaridan hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

17-Mavzu: Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirib borish usuliyati.

Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda kuch va tezlik qobiliyatini, umumiy va tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchilik va chaqqonlik sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish.

18-Mavzu: Texnik usullarni takomillashtirib borish usuliyati.

Turli daraja va shakldagi gandbolchilarning o'yinlar o'tkazish yo'li bilan uyushtiriladigan texnik tayyorgarlik xususiyatlari.

O'zbek gandbolchilari o'yin texnikasini yanada takomillashtirishning asosiy vazifalari va yo'llari. Texnik usullarni takomillashtirish uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish.

19-Mavzu: Taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati.

Ratsional tarzda qo'llaniladigan taktikaning alomatlari va shartlari. Taktik tafakkur va uning tarkibiy qismlari: axborotlarni tezda idrok etib, ularni baholay olish va qayta ishlab chiqish qobiliyati, raqibning harakatlarini bashorat qilib, oldindan bila olish, taktik qarorlar va taktik mahoratning optimal variantlarini topa bilish salohiyati. Taktika samaradorligini baholash. O'zbek va chet el jamoalarining taktikasi. O'yin taktikasining yanada takomillashtirish yo'llari. Taktik usullarni takomillashtirish uchun o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.

20-Mavzu: O'yin tayyorgarligi.

O'quv mashg'ulot jarayonida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalarni o'quv mashg'ulot o'yinlarida qo'llash. O'rtoqlik uchrashuvlarini tashkil etish va o'tkazish. Musobaqalarda ishtirok etish.

21-Mavzu: Psixologik tayyorgarlik.

Sport mahoratini vujudga kelishida va uni takomillashuvida ruhiy sifatlarning (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, iroda, ong va h.) o'rni va ahamiyati. Sezish va his qilish tuyg'ulari.

Ko'rish doirasining hajmi: ko'rish "o'tkir" ligi va "chuqur" ligi; ko'z bilan uzoq-yaqinni chamalash aniqligi; harakatni his qilish; sport turiga xos maxsus hissiyotlar va h. Harakatlarni idrok qilish. Sportchilar faoliyatida tafakkurni o'rni. Emotsional holatlarni tafsiloti. Irodaviy sifatlarni va ularni izohi. Jamoali sport

turlariga mansub bo'lgan sportchilar faoliyatining mashg'ulot va musobaqalarda o'zaro psixologik xususiyatlari.

Musobaqalarda qatnashishda shug'ullanuvchilar ruhiy holatini va irodaviy sifatlarini mukammallashtiruvchi (mustahkamlovchi) zaruriy shartlar.

22-Mavzu: Musobaqalarda jamoani boshqarish.

Musobaqalarda jamoani ishtirok etish strategiyasi. Strategiya atamasini ensiklopedik va etimologik tushunchasi. Strategik rejani (loyihani) tuzish va uni amaliyotga joriy etish. Muayyan o'yindan oldin jamoa tayyorgarligini boshqarish: raqib jamoasi haqida ma'lumot to'plash, bo'lajak o'yinni, jumladan, raqib-jamoa o'yinini nazariy va amaliy andozalashtirish, o'yinni taktik rejasini tuzish, o'yinga ko'rsatma berish va hokazo tadbirlarni amalga oshirish.

O'yin jarayonida jamoani boshqarish. O'yin oldi tayyorlov (razminka) mashqlariga rahbarlik qilish; o'yinchilarni almashtirish, o'yin davomidagi va partiyalar oralig'idagi hamda belgilangan imo-ishoralar yordamida o'yinga berilgan har bir ko'rsatma - rejani amalga oshirishni ta'minlash, zaruriyat bo'lsa ko'rsatma-rejaga aniqlik kiritish yoki uni butunlay vaziyatga qarab o'zgartirish. Raqib o'yinchilarning hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish, o'yinning yakuniy natijalarini tahlil va muhokama qilish, o'yinchilarni baholash.

VI. Amaliy mashg'ulotlar taxminiy ro'yxati.

1. Holat va harakatlanishlar.
2. Hujum texnikasi.
3. Yakka va guruhli texnika.
4. O'yin taktikasi.
5. Hujum taktikasi.
6. Himoyada guruh taktikasi.
7. Hujumda jamoa taktikasi.
8. Himoyada jamoa taktikasi.
9. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
10. Sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
11. Sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
12. Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
13. Xakamlik vazifalarida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

VII. Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar.

Amaliy va seminar mashg'ulotlari o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoyada yakka, guruh va jamoa taktik harakati, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va nazariy bilimlarni mukammal o'zlashtirishga qaratilgan.

VIII. Laboratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar.

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

IV. Kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.

Fan bo'yicha kurs ishi o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

IX. Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talabalarning mustaqil ishi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya etilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmi va mavzulari bo'yicha o'z bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi: O'zbekistonda va jahonda tanlangan sport turining rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi asoslari, ularning klassifikatsiyasi, o'yin malakalariga dastlabki takomillashtirish uslubiyati, darslarga bayonnoma tuzish, musobaqa qoidasi, sport mashg'ulotining umumiy asoslari, rejalashtirish va pedagogik nazorat, sport tayyorgarligini boshqarish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning nazariy asoslari kabi mavzularga oid ma'lumotlarni o'zlashtirish.

X. Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:

1. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vosita va uslublari.
2. Hujum texnikasi.
3. O'yin taktikasi.
4. Hujum taktikasi.
5. Himoyada guruh taktikasi.
6. Hujumda jamoa taktikasi.
7. Himoyada jamoa taktikasi.
8. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
9. Sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
10. Sport turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
11. Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
12. Hakamlik vazifalarida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
13. Guruh taktik harakatlar.
14. Texnika va taktik harakatlarning bir-biriga bog'liqligi
15. O'yin oldidan qo'yiladigan vazifalar.
16. O'tkazilgan uchrashuvlarni tahlil qilish.
17. Hakamlik qilish uslublari.

18. SPMO mashg'ulotida tayyorgarlik turlari bo'yicha tayyorgarlikning sifat darajasini nazorat qilish yo'llari.

19. Nazorat qilish vosita, usul va unda qo'llaniladigan anjomlar.

20. Mavsum yakunlari bo'yicha ma'lumotlar yig'ish

21. Respublikada sport soxasida gandbolning o'rni.

22. SPMO mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni.

23. Jismoniy sifatlar to'g'risida batafsil ma'lumotlar.

24. Gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirish vosita va usullari.

25. Gandbolchilarning kuchni rivojlantirish vosita va usullari.

26. Gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish vosita va usullari.

27. Gandbolchilarning sakrovchanlikni rivojlantirish vosita va usullari.

28. Gandbolchilarning chaqqonlikni rivojlantirish vosita va usullari.

29. Gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.

30. Gandbolchilarning kuchni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.

31. Gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.

32. Gandbolchilarning sakrovchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.

33. Gandbolchilarning egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.

34. Texnik tayyorgarlik.

35. Hujum o'yin texnikasi.

36. Himoya o'yin texnikasi.

37. Darvozabon o'yin texnikasi.

38. Jismoniy va texnik tayyorgarlikning bir biriga bog'liqligi.

39. Sport bilan shug'ullanvchilar uchun gigienik talablar.

40. Jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri.

41. Sportda uchraydigan kasallik va jaroxatni oldini olish.

42. Sport tayyorgarligini umumiy tavsifi.

43. Sportchi irodasini tarbiyalash.

44. Sport tayyorgarligini rejalashtirish va nazorat qilish.

45. Jismoniy qobiliyat va jismoniy tayyorgarlik.

46. O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asoslari.

47. O'yin texnik va taktik tayyorgarlik asoslari.

48. Sport musobaqa turlari.

49. Musobaqa nizomini tuzish.

50. Musobaqa o'tkazish tizimlari.

51. Psixologik tayyorgarlik.

52. Nazorat mashqlarini bajarish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash yo'llari.

XI. Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti.

Mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi informatsion manbalar, ko'rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, slaydlar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;

- o'yin texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;

- turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari, o'yin maydonchasi maketi va unda o'yin vaziyatlarini qo'llash uchun foydalaniladigan "fishka" (dona)lar;

- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'p funktsionalli trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr va h.);

- o'yin malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yhati Asosiy adabiyotlar

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008y
2. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
3. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur.
4. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
5. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.
6. Pavlov Sh.K. Abadalimov O.X, Yusupova Z.E. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish) 2014 yil.
7. Pavlov Sh.K. Abdalimov O.X, Matxalikov I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish) 2015 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Azizova R.I "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2007 y.
2. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
3. Pavlov Sh.K, Yusupova Z.E. "Yosh gandbolchilarning tezkor-kuchsifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" - uslubiy qo'llanma. 2015 y.
4. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. "Yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa faoliyatini tayyorlash" – uslubiy qo'llanma. 2015 yil.
5. Pavlov Sh.K., Abdalimov A.O. "Kontrol sorevnovatelnoy deyatelnosti

vratarey razlichnoy kvalifikasii” – metodicheskoye posobiye. 2015 g.

INTERNET SAYTLARI

1. <http://www.Handball.uz>
2. <http://www.Handball.ru>
3. <http://www.ihf.info>