

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

Ro'yxatga olindi:
BD-5112000-4.02

2018-yil « 3 » 03



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2018-yil « 27 » 03

SPORT MAHORATINI OSHIRISH

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

Toshkent – 2018

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018 yil "22" 03 dagi 274-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 yil "3" 03 dagi 1-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Radjabov U.R. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsenti v/b.
- Zayniddinov T.B. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasida katta o'qituvchisi.
- Miraxmedov F.T. - Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi

Taqrizchilar:

- Raximqulov K.D. - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida dotsenti.
- Tajimov E.Ya. - Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" rahbari

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2019 yil "20" 12 dagi "5" -sonli bayonnoma).

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

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish hamda o'tkazish metodlari haqida ma'lumot berish, talabalarni gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarini tashkil qilish jarayonida mashqlar texnikasi, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, mazkur sport turlari bo'yicha mahoratini oshirish va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalarini oshirish hamda takomillashtirishdan iborat.

Sport mahoratini oshirish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 3,4,5,6,7,8 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda sport turlari gimnastika, yengil atletika, futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi asosiy vosita hisoblanib, sport turlari bo'yicha talabalarni sport mahoratini oshirish va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini oshirish va takomillashtirishda muhim ahamiyatga egadir.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – gimnastika va yengil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy

harakat mahoratini oshirish, hakamlik qilish malakalarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

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

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

- emaklab 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, xodalarda mashqlar bajarishni takomillashtirish; yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish; futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

- 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 ishlarni olib borish; sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish;

futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasini takomillashtirish; futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

III. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

1-modul. Gimnastika va yengil atletika

1-mavzu. Gimnastika va yengil atletika mashqlar texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastika va yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish.

Gimnastika va yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish. Gimnastika va yengil atletika musobaqalarida hakamlik qilish, gimnastika va yengil atletika bo'yicha o'quv musobaqalarini o'tkazish, gimnastik chiqishlar va bayramlar, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Sport o'yinlari

1-mavzu. Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish, o'yin texnikasi bo'limlardan guruhlarga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha mashqlar va o'yin texnikasining elementlari hamda taktik harakatlar yuzasidan sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirish amaliy o'rgatiladi va baholanadi.

Amaliy mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1. Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.

2. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
3. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.
4. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
5. Yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
6. Yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
7. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish.
8. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
9. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
10. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
11. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
12. Voleybol o'yinida himoya texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
14. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
15. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
16. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
17. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
18. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
19. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
20. Sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
21. Sport o'yinlarida hakamlik qilishni takomillashtirish va mahoratini oshirishga o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar

asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Ya'ni talabalar istalgan ikkita sport turidan sport toifasiga erishish uchun sinov nazorat mashqlari bajaradilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar 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 qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

V. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarida talabalar gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlar bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirishni nazariy o'rganganligi, bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi. Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari,

Gimnastika va yengil atletika mashqlar texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarish, yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika bilan shug'ullanirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Gimnastika va yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish.

Gimnastika va yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish. Gimnastika va yengil atletika musobaqalarida hakamlilik qilish, gimnastika va yengil atletika bo'yicha o'quv musobaqalarini o'tkazish, gimnastik chiqishlar va bayramlar, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Futbol va qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi bo'yicha mahoratini oshirish bo'yicha nazariy bilimlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi, o'yin texnikasi bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish.

Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Sport o'yinlarida (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) o'yinida hujumga qarshi tez hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari bo'yicha mahoratlarini oshirish va takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qo'rollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabning 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 ta'lim mavzulari:

- saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.
- tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
- dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.
- yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish.
- yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
- yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
- ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish.
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) texnik harakatlarini takomillashtirish.
- sport o'yinlarining (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) taktik harakatlarini takomillashtirish.
- futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

- basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o'yinlari bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
- sport o'yinlarida hakamlik qilishni takomillashtirish va mahoratini oshirishga o'rgatish.

VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar

1. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие. ТДПУ, 2008 г.
2. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.ДЖТИ, 2005 й.
3. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
4. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
5. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
6. Айрапетьянц ЛР. “Воллейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
7. Рахуллов О.Т. “Баскетбол” дарслик. Тошкент ЎзДЖТИ 1998 й.
8. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
9. Nigmatov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Ш.М.Мирзиёев Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
2. Ш.М.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМНУ, 2016 й.

3. Ш.М.Мирзиёев Қонуи устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови.“Ўзбекистон” НМИУ,2016й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
5. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. Ташкент, 2001 г.
6. Ефименко А.И., Йулдашев Қ.Қ., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самаралигини ошириш усуллари. Тошкент, 1995 г
7. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: 2001 йил.
8. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машқларни УРМ ўргатиш методикаси. Тошкент: 2005 йил.
9. Хўжаев Ф, Раҳимкулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.edu.uz
5. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
6. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

