

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

SPORT VA SAN’AT FAKULTETI

SIRTQI TA’LIM SHAKLI

61010300-SPORT FAOLIYATI (BOKS) TA’LIM YO’NALISHI

4-5 BOSQICH BITIRUVCHI TALABALARI UCHUN

MAJBURIY FANLARIDAN

YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA

D A S T U R I

Andijon-2025

Andijon davlat universiteti Kengashining 2025 yil 29-yanvardagi 7-sonli yig'ilish qaroriga muvofiq tasdiqlangan

Dastur Andijon davlat universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Sport faoliyati turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri:



S.S.Niyazov

/ Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri:



X.A.Madaminov

Sport va san'at fakulteti dekani:



Z.P.Jumaqulov

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i o'rinbosari:



J.N.Usmanov

Axborot texnologiyalari bo'yicha prorektor:



M.K.Mahkamov

KIRISH

Mazkur dastur 61010300-Sport faoliyati **(BOKS)** sirtqi ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining taxsil olish mobaynida majburiy fanlarini o'qib o'zlashtirganlik darajasini aniqlash uchun o'tkaziladigan Yakuniy Davlat attestatsiyasi sinovlari bo'yicha ishlab chiqilgan.

2024-2025 o'quv yili yakunida bitiruvchilardan O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi Andijon davlat universitetining 2024-yil 28 avgustdagi 1-son yozma bayonnomasi bilan tasdiqlangan ishchi o'quv rejadagi majburiy fanlaridan o'tkaziladi.

Yakuniy Davlat attestatsiyasi sinovlarida o'tkaziladigan fanlar tarkibi:

1. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti;
2. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyoti;
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish;
4. Engil atletika va uni o'qitish metodikasi;

1. JISMONIY TARBIYA, SPOT NAZARIYASI VA USLUBIYATI.

1-modul Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiati predmeti

1-mavzu. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiati fanining maqsadi hamda vazifalari.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiati bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.

2-mavzu- Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan asosiy atamalar.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, prinsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi", "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyorgarlik" "Jismoniy kamolot" "Sport" atamalarini bilishi lozim.

3-modul. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

3-mavzu O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni vaqonun osti hujjarlari.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish.

4-modul. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

4-mavzu Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida

Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalari).

5-modul Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot uslublari.

5. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari .

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-modul. Jismoniy tarbiya vositalari

6-mavzu. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.

Jismoniy mashqlar. jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikasiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikasiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

7-mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-modul Jismoniy tarbiyaning tamoyillari

8-mavzu. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" prinsipi, "Ko'rgazmalilik" prinsipi, "Muntazamlilik" prinsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" prinsipi, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" prinsiplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Ta'lim uslublari.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish prinsplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi.

8-modul. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.

10-mavzu. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.

Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

11-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (1-2-3-fazalari). Malakaning stabillashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi.

9-modul Jismoniy sifatlar umumiy tasnifi.

12-mavzu. Jismoniy sifatlar .

Jismoniy sifatlar to'g'risida umumiy ma'lumotlar va ularni rivojlantirish usuliyati haqida nazariy tushunchalar beriladi. Tezlik qobiliyati va uni rivojlantirish usullari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish usuliyati. Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu Kuch qobiliyatini tarbiyalash

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar.

14-mavzu Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash .

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati.

15-mavzu Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vzifalari va vositalari.

16-mavzu Chaqqonlikni Chaqqonlik jismoniy sifat ekani.

Chaqqonlikni fiziologik va tarbiyalash metodikasi psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi.

17-mavzu Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezoni va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish.

10-Modul. Sportning ijtimoiy ahamiyati

18-mavzu. Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari

Sportning nazariy asoslari fani o'quv predmeti sifatida. Sport nazariyasi va uslubiylatining asosiy tushunchalariga ta'rif: "Sport", "Sport tizimi", "Sportchini tayyorlash tizimi", "Sport musobaqalari", "Sport harakati", "Sport faoliyati", "Sportchini tayyorlash", "Sport natijalari", "Sport mashg'ulotlari". Sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari.

19-mavzu. mavzu. Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari

Ma'ruza davomida sport musobaqalari tizimi va sport musobaqa faoliyati. Musobaqa o'tkazish usul va tizimlarini o'rgatish kerak bo'ladi. Bundan tashqari sport musobaqalarini nazorat qilish, bular ustida ilmiy-tadqiqotlar olib borish to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish zarur.

11-Modul. Sport mashg'ulotining asoslari

20-mavzu Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlar(jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik).

Ma'ruza davomida mashg'ulot jarayonida sportchining texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi to'g'risida tushuncha berish. Sportchini jismoniy, texnik tayyorlashni vazifalari bosqichlari va asosiy uslubiylati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Sportchining irodaviy funksional psixologik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish. O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarligini texnik tayyorgarligi bilan bog'liqligini yoritish.

21-mavzu. Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri

Ma'ruza davomida professional sportda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Sportchilar organizmiga yuklamalar ta'siri. Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining xajmi va shiddati, yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati.

12-Modul. Sport mashg'ulotlari jarayonini tuzish asoslari

22-mavzu. Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.

Yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash jarayoni. Mashg'ulot mazmunini tashkil etadigan elementlar. Ko'p yillik sport mashg'ulotini ratsional tuzish omillari.

23-mavzu. Mikrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish.

Mikrosiklning tashqi alomatlar. Mikrosiklning turlari. Ularning maqsadi. Mikrosikllar tayyorlov davrining asosiy mazmuni. Tortuvchi mikrosikllar. Bazaviy mikrosikllar. Nazorat mikrosikllari. Modelli mikrosikllar. Musobaqa mikrosikllari.

24-mavzu. Mezosikllarda mashg'ulotlarni tuzish.

Mezosikllar asosida mashg'ulot jarayonini tuzish uni tayyorgarlik davrining vazifasiga mos holda tizimlashtirish. Mezosikllarning tashqi alomatlar. Mezosikllarning turlari: tortuvchi, bazaviy, nazorat, musobaqaoldi, musobaqa va tiklanish.

25-mavzu. Makrosikllarda mashg'ulot jarayonini tuzish.

Makrosikl sport formasini rivojlantirish, barqarorlashtirish va takomillashtirish hamda sport formasini vaqtincha yo'qotish bilan bog'liq bo'lgan va yakunlangan davr, bosqich, mezosikllardan tashkil topgan mashg'ulot sikli ekanligi. Yillik sikllarda mashg'ulot jarayonini tuzish.

13- Modul. Sportchini tayyorlashda hisobga olish va kompleks nazorat.

26-mavzu. Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari.

Sportda rejalashtirish texnologiyasining asosiy qoidalari. Mashg'ulot-musobaqa jarayonini rejalashtirishning mazmuni. Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda kerakli bo'lgan omillar. Ko'p yillik sport tayyorgarligining turli bosqichlarida rejalashtirishning shakllari: istiqbolli, joriy, tezkor. Yillik siklda mashg'ulot-musobaqa jarayonini rejalashtirish.

27-mavzu. Kompleks nazorat va uning turlari.

Kompleks nazorat va uning turlari. Tinch holatda o'tkaziladigan, standart, bajarilganda imkon qadar maksimal harakatlanish natijalari ko'rsatish kerak bo'lgan testlar. Sport mashg'ulotlari jarayonlarini nazorat qilish uslubiylatlari. Sportchilarning mashg'ulot jarayonlarini kuzatish va nazorat qilish orqali tanlab olish. Kompleks nazorat, tezkor nazorat, joriy nazorat, bosqichli nazorat.

14-Modul. Sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot va musobaqadan tashqari omillar

28-mavzu. Sport mashqlariga moslashish. Moslashish bosqichlari.

Moslashish tushunchasiga tavsif. Moslashishning turlari. Tez va uzoq muddatli moslashish. To'qimalar faoliyati. Mushak to'qimalarining qisqarishi. Moslashish bosqichlari. Yurak qon-tomir tizimining moslashuvi. Moslashish jarayonining davomiyligi.

29-mavzu. Sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqa.

Insonning hayot faoliyatini to'laqonli havo haroratini optimal darajasi. Shiddatli jismoniy faoliyatning havoning optimal haroratini pasaytirish bilan bog'liqligi. Sportchini tayyorlash tizimida sovuq va issiq havo sharoitida mashg'ulot va musobaqani tashkil qilish va o'tkazish. Tashqi omillarning sportchi organizmiga ta'siri.

30-mavzu. Sportda ishlatiladigan doping va unga qarshi kurash

Sportchilar ish qobiliyatlarini tiklash uslublari. Musobaqalar orqali sportchilarni rag'barlantirish yo'llari. Sportda doping nazorat tashkilotlari haqida va ularga qarshi qanday chora tadbirlar olib borilayotganligi haqida ma'lumotlar berish.

31-mavzu. Musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material texnik ta'minoti

Zamonaviy sportni rivojlantirishda, musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda material texnik ta'minotning ahamiyati. Katta sportda foydalanayotgan texnik vositalarga tavsif.

2.TANLANGAN SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYOTI

1-Modul. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati faniga kirish.

1-mavzu. "Mutaxassislik faniga kirish"

Boks bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari. "O'qituvchi-murabbiy" yo'nalishi bo'yicha mutaxassis modeli: boks murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar. Boks bo'yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga xosligi.

2-mavzu. Boks sporti jismoniy tarbiya tizimida

Jismoniy tarbiya tizimida Boks sportining mohiyati, vazifalari va o'rni. Respublikamizda Boks sportining rivojlanishi haqida ma'lumot, shug'ullanuvchilar soni va tayyorlangan razryadli sportchilar. Boks rivojlanishini boshqarish va tasnifni (struktura) tashkil qilish.

2-Modul. Boksning rivojlanish tarixi.

1-mavzu. Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishi

Jahon boks tarixi: Turli tarixiy davrlarda boks. AQSH, Angliya, Misr, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari. O'zbekiston bokschilarini Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlaridagi yutuqlari.

3-Modul Boksning kun tartibi va gigienasi

1-mavzu. Boksning kun tartibi va gigienasi

Boksning kun tartibi. Boksning ovqatlanishi. Boksning shaxsiy gigienasi. Bokschi vaznini boshqarish. Boksning ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigienik tadbirlar. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigienik talablar. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish.

2-mavzu. "Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish" usullari

Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyati. Mashg'ulot bosqichlari. Kirish bosqichi. Asosiy bosqich. Ixtisoslashuv bosqichi. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar. Hujumlar, himoyalalar, qarshi hujumlar va yaqin masofada jang olib borishda takomillashish.

4-Modul. Boksda texnik tayyorgarlik

1-mavzu. "Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar" ga o'rgatish

Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o'rash usullari. To'g'ridan zarbalar. Yon tomondan zarbalar. Pastdan zarbalar, o'ng qo'lda to'g'ridan,

yondan va pastdan zarba berish, o'ng qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga zarba, o'ng qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan gavgaga zarba.

2-Mavzu. "Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv" ga o'rgatish

Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi. Takroriy va qo'shaloq zarbalarning uyg'unlashuvi. Bokschilarning hujum harakatlarida usullarning uyg'unlashuvi.

3-Mavzu. "Bokschilarni himoya texnikasining uyg'unlashuv" ga o'rgatish

Himoya texnikasi. Tik turishlar va siljib yurishlar. Himoyalanishlar. Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalanish harakatlari variantlari. Himoyalanish usullarining uyg'unlashuvi. Himoya va hujum usullarining uyg'unlashuvi – javob qarshi zarba. Himoyadan hujumga o'tishda – oddiy himoyalanishlar va bittalik zarbalarning uyg'unlashuvi.

4-Mavzu. Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar

Yondan va pastdan zarba va ularni takomillashtirish usuliyati. Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo'llaniladigan vosita va usullar. To'g'ridan zarba va ularni takomillashtirish qo'llaniladigan vosita va usullar. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi.

5-Modul. Boksda taktik tayyorgarlik

1-Mavzu. "Boks taktikasi umumiy qoidalar" ga o'rgatish

Boks taktikasi umumiy qoidalar. Razvedka, hujumkor va himoya taktikasi. Uzoq masofadagi jang, o'rta masofadagi jang, yaqin masofadagi jang taktikasi, Taktik harakatlar – tayyorlov harakatlari, razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar va manyovr qilish harakatlari. Hujum harakatlari. Qarshi hujum. Himoya taktik harakatlarini.

2-Mavzu. "Boks taktikasini takomillashish"

Taktikada takomillashish, Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish, Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish. Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish.

3-Mavzu. "Bokschilarga taktik mashg'ulotlar" ni o'tkazish

Taktik mashg'ulotlar. Turli boks usullariga qarshi jang olib borish. Ring arqoni va burchaklaridagi taktikalar. Jihozlarsiz mashg'ulot olib borish. Sportchining qiziqishini orttirish (motivatsiya). O'zining jismoniy xolatini tiklash. Mashg'ulotlar paytida baholash.. Jismoniy rivojlantirish. Taktik shakllanish.

6-Modul. Boksda umumiy jismoniy tayyorgarlik

1-Mavzu. "Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati"

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar. Juftlikda bajariladigan mashqlar.

2-Mavzu. "Jismoniy tayyorgarlik" ni rivojlantiruvchi mashqlar

Jismoniy tayyorgarlik. Chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar. Kuchni shakllantiruvchi mashqlar. Tezlikni shakllantiruvchi mashqlar. Koordinatsiya.

3-Mavzu. "Bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish"

Individuallashtirish. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish. Izometrik mashg'ulotlar. Pliometrik mashg'ulotlar. Bokschining qobiliyatlarini baholash.

4-Mavzu. "Bokschilarning tayyorgarligida energiya ta'minoti"

Mushak harakatining energiya manbalari. Energiya ta'minotining alakatat komponenti. Energiya ta'minotining glikolitik komponenti. Energiya bilan ta'minlanishning aerob komponenti.

7-Modul. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash usuliyati

1-Mavzu. "Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash" usuliyati

Yuqori saviyali bosqich. Guruhda mashg'ulotlar olib borish. O'qitish va mashg'ulot metodlari. O'qitish metodi. Mashg'ulot metodi. Mashg'ulotlarni tashkil etish. Shart-sharoitlar. Jihozlar. Mashg'ulot dasturini tayyorlash.

3. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH.

1-modul. O‘qituvchi-murabbiy” yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassis modeli 1-mavzu. Mutaxassislikka kirish

Boks bo‘yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari. «O‘qituvchi-murabbiy» yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassis modeli: bilim xajmi, maxorat va malaka xajmi, Boks murabbiysi oldiga qo‘yiladigan talablar. Boksbo‘yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o‘zigaxosligi.

Bo‘lajak mutaxassisning pedagogik maxoratini shakllantirish. O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya sport universitetitalabasining o‘quv, sport, ilmiy va jamoatchilik faoliyati mazmuni

2-modul. Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari 1-mavzu. Boks sporti jismoniy tarbiya tizimida

Jismoniy tarbiya tizimida Boks sportining mohiyati, vazifalari va o‘rni. Respublikamizda Boks sportiningrivojlanishi haqida ma’lumot,shug‘ullanuvchilar soni va tayyorlangan razryadli sportchilar. Boks rivojlanishini boshqarish va tasnifni (struktura) tashkil qilish.

3-modul Murabbiylar va xakamlar kengashi

1-mavzu. Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo‘lishi

Jahon boks tarixi: Turli tarixiy davrlarda boks. AQSH, Angliya, Misr, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O‘zbekiston boksni rivojlanishi, O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O‘zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari. O‘zbekiston bokschilarini Olimpiya o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlaridagi yutuqlari.

4-modul. Boksning shaxsiy gigienasi

1-mavzu. Boksning shaxsiy gigienasi

Boksning kun tartibi. Boksning ovqatlanishi. Boksning shaxsiy gigienasi. Bokschi vaznini boshqarish. Boksning ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigienik tadbirlar. Boks mashg‘ulotlari o‘tkazadigan joylarga qo‘yiladigan gigienik talablar. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilish.

2-mavzu. “Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish” usullari

Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish usuliyati. Mashg‘ulot bosqichlari. Kirish bosqichi. Asosiy bosqich. Ixtisoslashuv bosqichi. Yosh shug‘ullanuvchilar uchun mo‘ljallangan dastur bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazishga doir uslubiy ko‘rsatmalar. Hujumlar, himoyalar, qarshi hujumlar va yaqin masofada jang olib borishda takomillashish.

5-modul. Jarohatlanishni oldini olish

1-mavzu. “Boksda jarohatlanish va uning oldini olish”

Jarohatlanishni oldini olish. Tibbiy vaziyatlar. Jarohatlanish. Jarohatlarni oldini olish. Kichik jarohatlarni davolash. Jiddiy jarohatlarni davolash. Vaznni nazorat qilish. Dopingga qarshi tushuntirishlar. Musobaqa jarayonidagi doping testi. Musobaqadan tashqari doping testi.

6-modul. Boks texnikasini tasniflashi

1-mavzu. “Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish

Boks texnikasini umumiy tushunchasi. Boks texnikasini tasniflashi. Hujum texnikasi, tik turishlar va siljib yurishlar, jangovar tik turishlar, jangovar tik turishlarning variantlari, jangovar tik turish va uning individual ko‘rinishi,qadam tashlab siljib yurishlar, ring bo‘ylab siljib yurish texnikasi, sakrash bilan siljib yurish, siljib yurishlarda usullarning uyg‘unlashuvi. Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar. Hujum, himoya va javob qarshi hujum texnik harakatlari.

2-mavzu. “Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar” ga o‘rgatish

Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari. To‘g‘ridan zarbalar. Yon tomondan zarbalar. Pastdan zarbalar, o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan zarba berish, o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan boshga zarba, o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan gavdaga zarba. Chap qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan zarba berish, chap qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan boshga zarba, chap qo‘lda to‘g‘ridan, yondan va pastdan gavdaga zarbalar.

3-Mavzu. “Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish

Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi. Takroriy va qo‘shaloq zarbalarning uyg‘unlashuvi. Bokschilarning hujum harakatlarida usullarning uyg‘unlashuvi.

7-modul. Hujum texnikasi

1-Mavzu. “Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish

Himoya texnikasi. Tik turishlar va siljib yurishlar. Himoyalanişlar. Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari variantlari. Himoyalaniş usullarining uyg‘unlashuvi. Himoya va hujum usullarining uyg‘unlashuvi – javob qarshi zarba. Himoyadan hujumga o‘tishda – oddiy himoyalanişlar va bittalik zarbalarning uyg‘unlashuvi.

2-Mavzu. Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo‘llanila-digan vosita va usullar

Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati. Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo‘llaniladigan vosita va usullar. To‘g‘ridan zarbalar va ularni takomillashtirish qo‘llaniladigan vosita va usullar. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi.

8-modul. Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari

1-Mavzu. “Boks taktikasi umumiy qoidalar” ga o‘rgatish

Boks taktikasi umumiy qoidalar. Razvedka, hujumkor va himoya taktikasi. Uzoq masofadagi jang, o‘rta masofadagi jang, yaqin masofadagi jang taktikasi, Taktik harakatlar – tayyorlov harakatlari, razvedka harakatlari, aldamchi harakatlar va manyovr qilish harakatlari. Hujum harakatlari. Qarshi hujum. Himoya taktik harakatlarini.

2-Mavzu. “Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish” usullari

Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari (jangni rejalashtirish), “Tez sur‘atli” bokschiga qarshi jang, Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang, Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang, Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang, Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang, Chapaqay bokschiga qarshi jang.

9-modul Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari

1-Mavzu. “Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish” usullari

Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari (jangni rejalashtirish), “Tez sur‘atli” bokschiga qarshi jang, Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang, Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang, Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang, Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang, Chapaqay bokschiga qarshi jang.

10-modul. Taktikada takomillashish

1-Mavzu. “Boks taktikasini takomillashish”

Taktikada takomillashish, Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish, Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o‘tadigan jangda zarur bo‘lgan yaxlit

hujum va himoya harakatlarida takomillashish. Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish.

2-Mavzu. "Bokschilarga taktik mashg'ulotlar" ni o'tkazish

Taktik mashg'ulotlar. Turli boks usullariga qarshi jang olib borish. Ring arqoni va burchaklaridagi taktikalar. Jihozlarsiz mashg'ulot olib borish. Sportchining qiziqishini orttirish (motivatsiya). O'zining jismoniy xolatini tiklash. Mashg'ulotlar paytida baholash.. Texnikani shakllantirish. Jismoniy rivojlantirish. Taktik shakllanish.

11-modul. Boksda musobaqalarning turlari

1-Mavzu. "Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati" ning o'ziga xos xususiyatlari

Boksda musobaqalarning turlari. Musobaqa faoliyati. Sportchilarning musobaqaga oid faoliyati strukturasini. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish.

12-modul. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuliyati

1-Mavzu. "Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuliyati"

Jismoniy tayyorgarlik. Kuchni rivojlantirish. Tezkorlikni rivojlantirish. Chidamlilikni rivojlantirish. Chaqqonlikni rivojlantirish. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati. Egiluvchanlikni rivojlantirish.

13-modul. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati

1-Mavzu. "Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati"

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar. Juftlikda bajariladigan mashqlar.

14-modul. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Chidamlilikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar, Kuchni shakllantiruvchi mashqlar

1-Mavzu. "Jismoniy tayyorgarlik" ni rivojlantiruvchi mashqlar

Jismoniy tayyorgarlik. Chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar. Kuchni shakllantiruvchi mashqlar. Tezlikni shakllantiruvchi mashqlar. Koordinatsiya.

15-modul. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari

1-Mavzu. "Bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish"

Individuallashtirish. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish. Izometrik mashg'ulotlar. Pliometrik mashg'ulotlar. Bokschining qobiliyatlarini baholash.

16-modul Energiya taaminotining alakatat komponenti

1-Mavzu. "Bokschilarning tayyorgarligida energiya

ta'minoti" Mushak harakatining energiya manbalari. Energiya taaminotining alakatat komponenti. Energiya ta'minotining glikolitik komponenti. Energiya bilan ta'minlanishning aerob komponenti.

17-modul. Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi

1-Mavzu. "Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash" usuliyati

Yuqori saviyali bosqich. Guruhda mashg'ulotlar olib borish. O'qitish va mashg'ulot metodlari. O'qitish metodi. Mashg'ulot metodi. Mashg'ulotlarni tashkil etish. Shart-sharoitlar. Jihozlar. Mashg'ulot dasturini tayyorlash.

2-Mavzu. "Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish" usuliyati

Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish. Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish

4. ENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI.

1-modul. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanishi, maqsadi hamda vazifalari.

1-mavzu. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida urash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizimiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.

1-mavzu. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish. Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.

1-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari. Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda asosiy tashkiliy shakli, guruh bo'lib yoki individual yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulotlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari. O'rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemaolol yurishni o'rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish sur'ati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O'rta masofaga yugurish, U'zoq masofaga yugurish, O'ta o'zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To'siqlar osha yugurish, turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilar. Xatlab o'tish balandlika, to'liqin usulida o'tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash, Langarcho'p bilan sakrash, sakrash turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Uloqtirish texnikasiga o'rgatish, Yadro itqitish, Disk, Nayza uloqtirish, Granata uloqtirish, Bosqon uloqtirish turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. Ko'p kurash turlariga o'rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlarini o'z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish, 7 kurashga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to'siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100 metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 metrga yugurish 110 metrga to'siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho'pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-modul. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.

1-mavzu. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishda talabalarga o'quv ishlarining hujjatlarini yuritilishi va dars mashg'ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonining o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish va hisobini yuritish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanishad va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlilik ishi. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport turlari bo'yicha talabnomalarning to'ldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi bo'yicha hakamlilik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2018 yil 9-avgustdagi 19-2018-son buyrug'iga asosan

2-§. Talabalar bilimini baholash mezonlari

15. Talabalarining bilimi quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **5 (a'lo) baho;**

talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **4 (yaxshi) baho;**

talaba olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **3 (qoniqarli) baho;**

talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — **2 (qoniqarsiz) baho** bilan baholanadi.

BAHOLASH TARTIBI

Yakuniy Davlat attestatsiya sinovida bitiruvchi talabalar uchun majburiy fanlardan 40 tadan test savollari taqdim etilib, har bir to'g'ri javob uchun 2,5 balldan jami 100 ballikda jamlanib hisoblanadi. Bitiruvchi talabalar umumiy to'plagan ballari Nizomning 1-jadvaliga muvofiq quyidagicha aniqlanadi:

100 balldan-90 ballgacha-5 (a'lo);

89 balldan-70 ballgacha-4 (yaxshi);

69 balldan-60 ballgacha-3 (qoniqarli);

59 ball va undan kam-2 (qoniqarsiz).

Jami: 100 ballikda bilimi aniqlanib, Nizomning 1-jadvaliga muvofiq bitiruvchining baxosi qo'yiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizomga
ILOVA

1-jadval

Baholashni 5 baholik shkaladan 100 ballik shkalaga o'tkazish

JADVALI

5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala	5 baholik shkala	100 ballik shkala
5,00 — 4,96	100	4,30 — 4,26	86	3,60 — 3,56	72
4,95 — 4,91	99	4,25 — 4,21	85	3,55 — 3,51	71
4,90 — 4,86	98	4,20 — 4,16	84	3,50 — 3,46	70
4,85 — 4,81	97	4,15 — 4,11	83	3,45 — 3,41	69
4,80 — 4,76	96	4,10 — 4,06	82	3,40 — 3,36	68
4,75 — 4,71	95	4,05 — 4,01	81	3,35 — 3,31	67
4,70 — 4,66	94	4,00 — 3,96	80	3,30 — 3,26	66
4,65 — 4,61	93	3,95 — 3,91	79	3,25 — 3,21	65
4,60 — 4,56	92	3,90 — 3,86	78	3,20 — 3,16	64
4,55 — 4,51	91	3,85 — 3,81	77	3,15 — 3,11	63
4,50 — 4,46	90	3,80 — 3,76	76	3,10 — 3,06	62
4,45 — 4,41	89	3,75 — 3,71	75	3,05 — 3,01	61
4,40 — 4,36	88	3,70 — 3,66	74	3,00	60
4,35 — 4,31	87	3,65 — 3,61	73	3,0 dan kam	60 dan kam

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti;

Asosiy adabiyotlar

1. A Abdullaev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Farg'ona 2021 yil 3-to'ldirilgan nashr
- 2.A Abdullaev Sh. X. Xonkeldiev Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati Toshkent – 2005
3. R S Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati Toshkent – 2014
- 4.K. Mahkamdjanov, R.Salamov, I.Ikramov, Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikai Toshkent - 2008
- 5.T. S.Usmonxo'jayev, S.G. Arzumanov Jismoniy tarbiya kasb-hunar kollejlari uchun darslik «O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2007
- 6..Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari.O'quv qo'llanma. T.,-2005
- 7..Матвеев Л.П. Теория и методика физического физической культуры. Москва. - 1991.

2.Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyoti;

Asosiy adabiyotlar

- 1.R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiati”. Darslik, 2016 yil. 432 bet
2. S.S.Tajibayev, R.N.Abdusamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.
3. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.Қ “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” *Ўқув-услубий қўлланма*. 2012 й. 228 бет
4. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. 478 bet

3.Sport mahoratini oshirish

Asosiy adabiyotlar

1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiati”. Darslik, 2018 yil. 372 bet.
2. S.S.Tajibayev, R.N.Abdusamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturiva metodik tavsiyalar. Toshkent2017 yil.
3. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. “Yakkakurash sport turlari (BOKS)”. Darslik, 2015 yil. 182 bet.
4. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С,Ражабов Ф.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “MUMTOZ SO'Z” 228 бет. 2012 й. 228 бет.

4.Engil atletika va uni o`qitish metodikasi

Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Ташкент 2005 г.