

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 (FUTBOL) TA’LIM YO‘NALISHI

4-5 BOSQICH BITIRUVCHI TALABALARI UCHUN

MAJBURIY FANLARIDAN

YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA

D A S T U R I

Dastur Andijon davlat universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

va *Brian Jones*



2004

Uslubiy boshqarma
o'rinbosari:



M.K.Mahkamov

KIRISH

Mazkur dastur 61010300-Sport faoliyati **(Futbol)** 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, SPROT NAZARIYASI VA USLUBIYATI.

1-modul Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati predmeti

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

Bo'lajak kadrlarga jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati 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 vazifalari 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 uslubiyati. Taktik tayyorgarlikning texnik tayyorgarlik bilan bog'liqligi. Sportchining irodaviy funktsional 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 alomatlari. 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 alomatlari. 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 uslubiyatlari. 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. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida kurash sport turining o'rni

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida **kurash**ning o'rni va ahamiyati. Kurash federatsiyasi-mamlakatda kurashni boshqarishdagi rahbar organ. Kurash Assotsiatsiya tuzilmasi. Kurash assotsiatsiyasining viloyatlar va shahar tashkilotlari bilan aloqasi. Tumanlarda, shaharlarda, KSJlarda va tashkilotlarda kurash assotsiatsiyaning ishlarining tashkil etilishi. Umumta'lim maktablarining kurash seksiyasida mashg'ulotlarining tashkil etilishi va o'tkazilishi. Umumta'lim maktabining kurash seksiyasi ishlarini rejalashtirish.

2-modul. Kurash sport turi qonun-qoidalar

Kurash sport turi qonun-qoidalarini rivojlanib kelishi. Kurashning qonun-qoidalar. Qonun-qoidalaridagi tushuncha va izohlar.

3-modul. Kurash texnikasining umumiy asoslari

Kurash texnikasining tasnifi texnik usullarni umumiy (yoki o'xshash) o'ziga xos belgilariga qarab guruxlarga bo'lishdan iborat. Kurash faoliyati ifodalanishiga qarab kurash texnikasi bir necha guruxlarga bo'linadi. Hujum va himoya texnikasi har qaysi bo'lim esa hujum texnikasi va himoya texnikasi bo'limchalariga taqsimlanadi. Kichik bo'limlar turli bo'limlarda ijro etiladigan muayyan texnik usullardan: harakatlanish texnikasi usuli va usullaridan iborat.

Kurash texnikasini tasnifi o'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga ularni to'g'ri tahlil qilishga olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvofaqiyatli xal qilishga yordam beradi.

4-modul. Kurash texnikasi.

Kurash texnikasining umumiy asoslari. Kurash texnikasi harakatlarining tasnifi. Harakat shakllari va mazmuni hamda ularning o'zaro aloqadorligi.

Kurash texnikasi, sport texnikasining umumiy tushunchasi. Xujum texnikasi (aldamchi va chalg'utuvchi harakatlar).

Texnika samaradorligining belgilari. Sport texnikasi maxoratiga o'rgatish jarayonidagi boshqaruv tamoyillari.

5-modul. Musobaqalarni tashkil etish. Hakamlilik qilish usuliyati

Sport musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati. O'quv mashg'ulot jarayonida sport musobaqalarning o'rni. Musobaqalarni rejalashtirish. kurash bo'yicha musobaqa turlari. Musobaqa to'g'risidagi nizom, uning ahamiyati va mazmuni. Raxbar tashkilotlar tomonidan musobaqalarni tayyorlash.

Bellashuvlarni o'tkazish tizimlari. Tizimlar tavsifi. Bellashuvlarni o'tkazish jadvalini tuzish. Bellashuv o'tkaziladigan joyni belgilash usullari.

Hakamlilik qilish usuliyati: bellashuvlarga raxbarlik qilish: hakamning vazifalari: hakamlilik usullari: gilam o'rtasidagi asosiy hakamning gilam burchagidagi hakamlar bilan o'zaro alokasi, asosiy hakam bilan hakamlar o'rtasidagi ishlatiladigan imo ishoralar: hakamlarni bellashuvga tayyorlash.

6-modul. Sport tayyorgarligining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport tayyorgarligining maqsadi. Sport tayyorgarligining asosiy vazifalari. Sport tayyorgarligining asosiy vositalari. Sport tayyorgarligining asosiy usullari. Turli toifali kurashchilar sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari va mazmuni.

7-modul. Kurash o'yini taktikasi

Taktika o'yining asosi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik maxorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish kobiliyatiga, raqib harakatlarini bashorat qilib oldindan bilib olish maxorati, taktik karorlarning optimal variantlarini topa olish.

8-modul. O'yinchilar funksiyasi

Hujum taktikasi. Hujum vaqtidagi harakatlar – individual, guruhli hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujim vaqtidagi individual taktika.

Himoya taktikasi. Individual taktika pozitsiya tanlash – bu mudofaada muvaffaqiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelayotganga qarshi qo'llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish. O'yin davomida vujudga keladigan taktik masalalarni hal qilish vositasi bo'lgan kombinatsiyalar. Mashg'ulot jarayonida tayyorlangan hamda improvizatsiya (taqlid) qilingan kombinatsiyalar.

9-modul. Jismoniy tayyorgarlik. Kuch, tezlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish usullari

Jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va usullari. Tayyorgarlikni takomillashtirish istiqbollari.

1-mavzu. Yosh futbolchilarning sport tayyorgarligini tizimi.

Yosh futbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi. Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish. Yosh futbolchilarni tayyorlash.

2-mavzu. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.

Yosh futbolchilarni tayyorlash. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilish. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish. Turli yoshdagi guruhlarda mashg'ulotlar o'tkazishning xususiyatlari. Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash. Istiqbolli rejalashtirish. Bir yillik rejalashtirish. Tayyorgarlik davri.

3-mavzu. Yosh futbolchilarning tayorlashning o'ziga hosligi.

Tayyorgarlikning tashkiliy shakllari. Bolalar va o'smirlarning anatomik va fiziologik xususiyatlari. Yosh futbolchilarni tanlab olish. Tanlash tomonlari. Tanlab olishni tashkil etish.

4-mavzu. Futbolchilarni tayyorlash uslubiyoti.

Ta'lim va mashg'ulot birligi. Ta'lim va mashg'ulotning vazifalari. Ta'lim va mashg'ulot vositalari. Futbolchilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish. Ta'lim va mashg'ulot uslublari. Ta'lim va mashg'ulotni tashkil etish shakllari. Majmuali mashg'ulotlar. Guruh mashg'ulotlari va individual mashg'ulotlar.

5-mavzu. Tayyorgarlik turlari.

Texnik tayyorgarlik – sport maxoratini oshirishni asosi. Mashqni o'rganishda izchillik. Texnikani egallash bo'yicha o'tadigan mashg'ulotlarda qo'llanuvchi vosita va usullar. Taktik maxoratning ahamiyati. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va asosiy vazifalari. Taktik tayyorgarlikda qo'llanadigan vositalar va usullar. Musobaqa davomida rahbarlik qilish. Bo'lajak o'yin uchun taktik reja. Ma'lumotlar to'plami va o'yinni tahlil qilish.

3. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH.

1-modul. : Futbol o'yinining kelib chiqish tarixi va rivojlanishi.

1-mavzu. Futbol o'yinining kelib chiqish tarixi va rivojlanishi.

Zamonaviy futbolga o'xshash birinchi to'p o'yinlaridan biri italiyan kalichosi edi. 14-asrdayoq ommalashgan ushbu sport turini yaqinroq tasavvur qilish uchun qoidalarini ko'rib chiqsak: o'yin 50 daqiqa davom etadi va uzunligi taxminan 80 metr, eni 40 metr bo'lgan qumli maydonda o'tkaziladi.

2-modul. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash

1-mavzu. Tezlikni tarbiyalash. Jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari.

2-mavzu. Darvozaga zarba yo'llashni o'rgatish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda yengil atletika, gimnastika, og'ir atletika va boshqa sport turlari hamda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.

3-mavzu. Darvozaga zarba yo'llashni takomillashtirish. Har ikki darvoza chizig'ining o'rtasiga darvoza o'rnatiladi. Darvoza ikki vertikal ustundan iborat bo'lib, maydon burchagidagi bayroqlardan teng masofada joylashgan. Ushbu ikki ustunni bitta gorizontall joylashgan to'sin birlashtirib turadi.

Darvoza ustunlarining orasi 7,32 metr, darvoza to'sini erdan 2,44 metr masofada joylashgan bo'lishi kerak.

4-mavzu. Kuchni tarbiyalash. Bir vaqtning o'zida ham texnikani, ham maxsus kuch, tezkorlik, chaqqonlik va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubi;

5-mavzu. Kuchni va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. Bir vaqtning o'zida taktik malakalarni va maxsus ish qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uslubi.

6-mavzu. Tezkorlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llaniladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

7- mavzu. Harakatlarni takrorlab va bir-biri bilan almashtirib yugurish, chidamlilikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar. Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. Yugurishning xilma-xil usullarini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisoblanadi.

8-mavzu. Yugurish usullari. Futboldagi asosiy harakatlanish vositasi yugurishdir. To'pni boshqarmayotgan futbolchilar yugurish yordamida maydonda turlicha joylashib oladilar. Bundan tashqari, yugurish tarkibiy qism sifatida to'pni boshqarish texnikasiga ham kiradi.

Futbolda yugurishning quyidagi usullari qo'llani-ladi: oddiy yugurish, tisarilib yugurish, chalishtirma qadam tashlab yugurish, juftlama qadam tashlab yugurish.

9-mavzu. Sakrash usullari (bir oyoq bilan itarilib sakrash, ikki oyoq bilan itarilib sakrash).

To'xtash va burilish usullarining ba'zilarini ijro etishda sakrashdan foydalaniladi. Sakrash zarba berishning ayrim usullari, to'pni oyoqda, ko'krakda, kalla bilan to'xtatib qolish va ba'zi fintlar texnikasining qismiga kiradi. O'yindan oldin, yon tomonlarga, yuqoriga hamda shularga yaqin yo'nalishlarda sakra-ladi. O'yindagi vaziyat ko'pincha maksimal baland yoki maksimal uzun sakrashni talab qilmaydi. Bunda sakrashning samaradorligi futbolchining koordinatsion qobiliyati bilan belgilanib, futbolchi turli dastlabki holatlardan fazo, vaqt va kuch xarakteristikalarini optimal bo'lgan harakatlar qilishi kerak bo'ladi.

10-mavzu. To'pni to'xtatish (oddiy to'xtatish, to'p tomonga tashlanib, itarilib turib to'xtatishlar), burilish mashqlari; turgan joyda va yurib turib oyoqning barcha qismlari bilan to'p zarba berishni mashq qilish. Harakatlanish texnikasida to'xtashga harakat yo'nalishini o'zgartirishning samarali vositasi deb qaraladi. To'satdan to'xtab qolganda, raqiblarning qayerda, qanday joylashishiga qarab turib to'p bilan ham, to'psiz ham o'sha ketayotgan tomonning o'ziga yoki qarshi tomonga otilib ketiladi, o'ngga yoki chapga qochib kolinadi.

To'xtashda ikki xil usul qo'llaniladi: sakrab to'xtash va tashlanib to'xtash.

Sakrab to'xtash uchun yuqoriga qisqaroq sakrab, siltangan oyoqda erga tushildi – bunda turg'unlik bo'lsin uchun shu oyoq sal egiladi. Ammo ko'pincha erga ikki oyoqlab tushiladi.

Tashlanib to'xtash so'nggi yugurish qadami hisobiga bajariladi. Bunda siltangan oyoqni oldinga uzatib, tovonga tayaniladi-da, keyin oyoqni rostmana erga qo'yiladi. Tashlanib to'xtash oyoqlarni anchagina bukib, ikki oyoqqa tayanib qolish bilan ifodalanadi.

11-mavzu. Egiluvchanlikni tarbiyalash. Harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirishda sakrab burilish samaraliroqdir. Bu ish burilish tomonga faol deysinib bajariladi. Silkinadigan oyoqning kafti ham shu tomonga aylantiriladi. Sakrash unchalik baland bo'lmasa ham, to'la-to'kis bajariladi. Tayanch oyoqda burilish-ning ikki turi bor. Birinchisini bajarishda burilish yo'nalishidan uzoqdagi oyoqqa tayaniladi. Bunda futbolchi gavda og'irlik markazi o'qining proektsiyasini tayanch sath chegarasidan chiqarib, tayanch oyoq uchida burilish tomonga aylanadi. Ikkinchisida harakat yo'nalishiga yaqin oyoqqa tayaniladi, gavda og'irlik markazining o'qi burilish tomonga ko'chadi. O'tkaziladigan oyoqni ham shu yo'nalishda tayanch oyoqning old tomoniga chalishtirib qo'yiladi. Burilish sal bukilgan tayanch oyoq uchida bajariladi.

3-modul. Taktik tayyorgarlik. Ximoya harakatlarini o'rgatish va takomillashtirish

1-mavzu. . Juftlik, uchlik, to'rtlikda to'p uzatishni o'rgatish. Taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari. Taktik tayyorgarlikning bosqichlari. Yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

2-mavzu. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni takomillashtirish. Yakka, guruh va jamoaning taktik harakatlari musobaqa jarayonining o'ta ahamiyatli tarkibiy qismidir. Hujum va himoyada yakka, guruh, jamoa taktik harakatlari va ularga o'rgatish tartibi.

3- mavzu. Standart vaziyatlarda texnik xarakatlarni bajarishni o'rgatish. O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida futbol texnikasida muayyan o'zgarishlar bo'ldi. Bu evolyutsiyaning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: boshning chakka qismi va orqasi bilan zarba berish, to'pni boldir bilan to'xtatish singari nomaqbul usul va usullarni qo'llash ancha kamayib ketdi; oyoq yuzi bilan zarba berish, to'pni son va ko'krakda to'xtatish, to'pni qo'l bilan tashlash (darvozabon texnikasi) kabilardan foydalanish koeffitsienti oshdi, aldash harakatlari (fintlar) ko'paydi.

4-mavzu. Umumiy chidamlilikni tarbiyalash. O'rganilayotgan materialni tizimlashtirish usul, usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvafaqqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Futbol texnikasining ifodalanishi maydon o'yinchisi va darvozabon uchun umumiy kichik bo'lim bo'lgan harakatlanish texnikasidan boshlanadi.

5- mavzu. Himoyadagi o'yin taktikasi. To'p bilan kelayotgan o'yinchiga qarshi bajariladigan individual harakatlar. Ratsional usullarni qo'llab, raqibdan to'pni olib qo'yish. Harakatlanish texnikasi quyidagi usullar guruhini o'z ichiga oladi: yugurish, sakrash, to'xtash, burilish.

O'yin vaqtida harakatlanish texnikasi usullaridan xilma-xil tarzda qo'shib foydalaniladi. Masalan, futbolchining harakatlanish tezligi nihoyatda xilma-xil: sekin yurishdan boshlab, startdagi tezlanishni maksimal tezlikka qadar ko'tarish mumkin, yugurish maromi va yo'nalishi qo'qqisdan o'zgarib turadi. YUgurishning xilma-xil usul-larini sakrash, to'xtash, burilish bilan birga qo'shib olib borish futbolchining harakatlanishiga xos xususiyat hisob-lanadi.

6- mavzu. Himoyadagi guruhli harakatlar. O'yin davomida futbolchilar kattagina energiyani (ya'ni bir daqiqada yurak qisqarish chastotasining 180-190 bo'lishi, tana og'irligini 2-3 kg kamayishi va quvvatini 1500 kkal ga) sarf qilishida, futbolchilarning organizmidagi yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lishini ta'kidlash o'rinlidir. Futbolchilarni sog'ligini mustahkamlashda ularning gigienik talablarga rioya qilishlari va ko'proq toza havoda mashq qilishlari katta ahamiyatga egadir. Futbolchilarning bunday amallarga rioya qilishlari organizmda moddalar almashinuvi yaxshilanishi, tayanch harakat apparatini, muskul, asab tizimlarining mustahkam va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

7- mavzu. Straxovka va bir-birini straxovka qilish. O'yinga ko'rsatma o'yin kuni beriladi. Bo'limlar oraliq'i tanaffusida murabbiy o'yin rejasiga qo'shimcha ko'rsatmalar kiritishi mumkin. Tanbeh berishdan oldin murabbiy o'yinchilar o'zini bosib olishi uchun 2-3 daqiqa vaqt berishi kerak. SHundan so'nggina jamoaga umumiy tanbeh beriladi, so'ng alohida o'yinchilarga ko'rsatma berish mumkin.

8- mavzu. Raqib o'yinchisining oldini to'sib chiqish, joy tanlash va raqibning to'p olishiga qarshi qo'llaniladigan harakatlar. O'yinning nazariy muhokamasida murabbiy faqat xatolarni ko'rsatibgina qolmay, ularni bartaraf qilish yo'llarini tushuntirib berishi lozim. SHuning uchun murabbiy doim o'z nazariy bilimlarini boyitib borib, o'yinchilarga yangi, qiziqarli, barchaga manzur bilimlarni etkazib berishi kerak.

5-mavzu. Kuchni tarbiyalash. Ikki tomonlama o'yinlarda (murakkab sharoitlarda) o'zlashtirilgan materiallarni mustahkamlash. Hozirgi futboldagi texnik usullar o'yin harakatlari tezligi va aniqligini oshirish uchun kuchdan etarlicha tejab foydalanish imkonini beradigan, biomexanika nuqtai nazaridan maqbul harakatlar tizimi bilan xarakterlanadi. Tezlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlik – futbol texnikasini qo'llashga qo'yiladigan hozirgi kundagi talab ana shulardan iborat.

4-modul. Texnik tayyorgarlik. Joyida, juftlikda, uchlikda texnik harakatlarni, qarshiliklarsiz, qarshiliklarni yengib turli masofalardan darvozaga zarba yo'llashni o'rganish va takomillashtirish

1-mavzu. Futbolda harakatlanish texnikasiga o'rgatish.

Turli yosh va malakaga mansub futbolchilarni texnik jihatdan tayyorlashning uslublari va vositalari. O'yin texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

2-mavzu. To'pni turgan joyda, harakatda va yo'nalishini o'zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarini o'rgatish.

Texnikaga o'rgatish jarayonida yangi malakalarni vujudga kelishi, mukamallasha borishi va takomillashuvi.

3-mavzu. Turli usullar yordamida to'pga zarba berishni o'rgatish.

Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida texnik tayyorgarlikning mazmuni va yo'nalishlari.

4- mavzu.Oyoqning ichki va tashqi qismida to‘pni olib yurishni o‘rgatish. Futbolda hujum qatorining boshqa o‘yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo‘rqmas va bardoshli bo‘lishlari kerak. Harakat sur‘ati va maromini o‘zgartira bilish, raqib kutmaganda "portlay olish" forwardlar (qanot hujumchilari) uchun shart bo‘lgan xislat.

5- mavzu.To‘pni turli usullarda to‘xtatishni o‘rgatish. Hujumni keskin davom ettirish yo‘llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining "uchida" o‘ynash, jamoa urinishlarini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbolchining asosiy vazifasi hisoblanadi.

Ikki tomonlama o‘yinlarda (murakkab sharoitlarda) o‘zlashtirilgan materiallarni mustahkamlash. Markaziy hujumchi yakkama-yakka kurash va vaqt tanqisligi sharoitida individual harakatlar bilan guruh harakatlarini mohirona qo‘shib olib boradigan, pozisiyani ustalik bilan tanlaydigan, yakunlovchi harakat yoki usullarni bajara oladigan bo‘lishi kerak.

6-mavzu. To‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritishni o‘rgatish. Ikki tomonlama o‘yinlarda (murakkab sharoitlarda) o‘zlashtirilgan materiallarni mustahkamlash. Jamoaning himoya va hujumdagi umumiy o‘yini darvozabonning individual taktik tayyorgarligiga anchagina bog‘liq. Darvozabonning texnik mahorat va jismoniy tayyorgarlikdan o‘yinda to‘laroq foydalanishiga uning taktik bilimi yanada ko‘proq ta‘sir qiladi. Ana shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga nihoyatda jiddiy e‘tibor berish kerak.

7-To‘pni turgan joyda, harakatda va yo‘nalishini o‘zgartirgan holatda olib yurish texnik usullarni takomillashtirish. Harakat usulini tanlab olish darvozabonga berilgan zarbani qaytaruvchi texnik usulni to‘g‘ri ijro etish imkonini beradi. Bunda darvozabon: darvozadagi o‘z pozitsiyasini, to‘pning uchish traektoriyasini (to‘p yuqoridan, pastdan, yon tomonga yaqinroqdan, uzoqroqdan va hokazo kelayotganini);

5-modul. Musobaqalarni tashkil etish. Hakamlilik qilish usulubiyoti

1-mavzu. Musobaqa turlari. ularning ahamiyati va vazifalari.

Sport musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati. O‘quv mashg‘ulot jarayonida sport musobaqalarning o‘rni. Musobaqalarni rejalashtirish. Futbol bo‘yicha musobaqa turlari. Musobaqa to‘g‘risidagi nizom, uning ahamiyati va mazmuni. Raxbar tashkilotlar tomonidan musobaqalarni tayyorlash.

2-mavzu. Musobaqa nizomi, uning ahamiyati va mazmuni.

O‘yinlarni o‘tkazish tizimlari. Tizimlar tavsifi. O‘yinlar o‘tkazish jadvalini tuzish. O‘yinlar o‘tkaziladigan joyni belgilash usullari.

3-mavzu. Talabalar o‘rtasidagi musobaqalarda ishtirok etish.

Hakamlilik qilish usuliyati: o‘yinga raxbarlik qilish: hakamning vazifalari: hakamlilik usullari: hakam o‘rnini tanlash: asosiy hakamning o‘yini liniyasidagi yordamchi hakamlar bilan o‘zaro alokasi asosiy hakam bilan liniyadagi hakamlar o‘rtasidagi ishlatiladigan signallar va imo ishoralar: hakamlarni o‘yinga tayyorlash.

4-mavzu. Futbol bo‘yicha musobaqalarda hakam sifatida ishtirok etish. Hakam tomonidan o‘yin doirasida qabul qilingan har qanday qaror natijasida xususiy shaxslar, klub, kompaniya, assotsiatsiya yoki boshqa tashkilotlarda yuzaga kelgan boshqa yo‘qotishlardagi javobgarliklardan.

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 qoidalarini 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 qoidalariga 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 organizmiga 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, harakatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham 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'lqin 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 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 ishlarning 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, 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 25 tadan test savollari taqdim etilib, har bir to‘g‘ri javob uchun 4 balldan jami 100 ballikda jamlanib hisoblanadi. Bitiruvchi talabalar sinovda olgan bahosi 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 madaniyat nazariyasi va metodikasi

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 uslubiyati 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. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 316 b.
2. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI»». 2015. - 364 b.
3. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Sh.X.Isroilovning umumiy tahriri ostida. O'zR. Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2015. - 224 b.
4. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). Darslik. Sh.T.Iseyevning umumiy tahriri ostida. T.: «ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI». 2018. - 312 b.
5. Sport va harakatli o'yilar (futbol) / darslik: Sh.X. Isroilov, Z.R.Nurimov, Sh.U.Abidov, S.R.Davletmuratov, A.A.Karimov. –T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017. – 320 b.

3.Sport mahoratini oshirish

Asosiy adabiyotlar

1. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.ДЖТИ, 2005 й.
2. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
3. Nigmanov 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.

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.