

ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

СПОРТ ВА ЧАҚИРИҚҚАЧА ҲАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ” КАФЕДРАСИ



“GIMNASTIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI FANIDAN”

фанидан семинар матни

Семинар № 4

МАВЗУ: Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Тузувчи: ўқитувчи. Зуфаров Тимур Умарович

ЧИРЧИҚ-2019

SEMINAR MASHG'ULOTI

4. Mavzu: Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Pedagogik vazifalar:

O'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularga tuzilmaviy, ko'rgazmali qurollar asosida.

Talabalar bilimini aniqlaydi.

O'quv faoliyati natijalari:

O'quv kursining maqsadi va vazifalari, o'tiladigan mavzularning asosiy mazmunini o'zlashtirib olis.

Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar haqida ma'lumotlar keltirish haqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi.

1. Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalarga izoh bering.

Dastlabki holatlar -

O'tirishlar - Cho'kkayish

- Tashlanish - Tayanishlar

- Qo'l va bel harakatlari -

Engashish - Muvozanat -

2. Akrobatik mashqlarga oid atamalarga izoh bering.

Dumalanish - G'ujanak

bo'lish - O'mbaloq oshish

- To'tarilish - Orqaga

to'ntarilish - Charxpalak-

Randat -

Qurbat - Sal'to - Ko'prik -

3 Badiiy gimnastika mashqlarining atamalari.

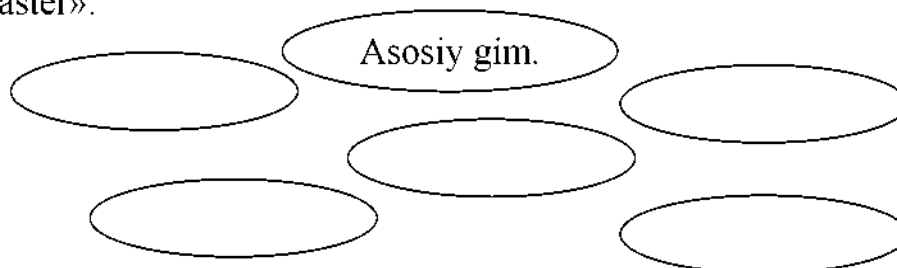
Odimlash - Yugurish - Burilish - Sakrash -

To'lqinsimon - Qo'lni todqinlashtirish -

4. Mashqlarni yozib borishni qoida-usullari haqida ma'lumot bering.

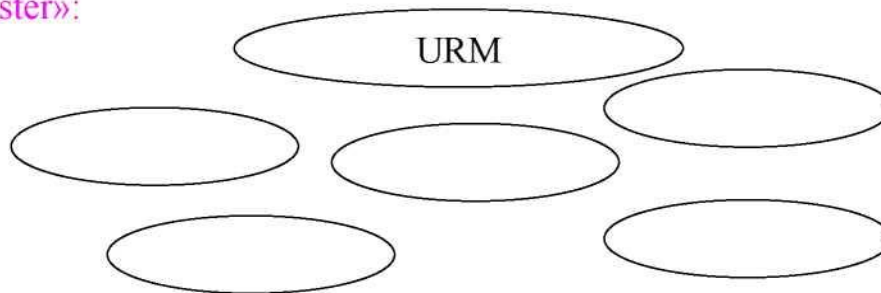
KLASTER

«Klaster»:



Savol: Asosi gimnastika nima?

«Klaster»:



Savol: URM tushuntiring?

Nazorat savollari:

11. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
12. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
13. Atamalar qanday yasaladi?
14. Gimnastika atamalari qanday guruhlarga bo'linadi?
15. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
16. URM va etrkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
17. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalariga nimalar kiradi?
18. Akrobatika mashqlar atamalarini tushintiring.
19. Atamalar taraqqiyotiga kimlar xissa qo'shgan?
20. qaysi yili va qaerda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?