

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

Ro'yxatga olindi

BD-5112000-3.04

2017-yil «18» 08



GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI

FAN DASTURI

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

Toshkent – 2017

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

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2017 yil "18" 06 dagi 4 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | | |
|---------------|---|--|
| Yunusova D.S. | - | Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi. |
| Sushko G.K. | - | Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi. |
| Maxmudov B.A | - | Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsent v.b. |

Taqrizchilar:

- | | | |
|-------------------|---|--|
| Xolmuxamedov R.D. | - | O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy ishlar bo'yicha prorektor p.f.d., professori |
| Tajimov E.Ya. | - | Chilonzor pedagogika kolleji "Jismoniy tarbiya" rahbari |

Fan dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2017 yil 24 06 dagi "11" -sonli bayonnomasi).

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

Mazkur fan dasturi bakalavriat: 5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi 1-2 bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, asosiy mutaxassislik fani hisoblanib, 1,2,3,4 semestrlarida o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi suzish va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

Oliy ta'limning fundamentalligi real dunyodagi jarayonlar, ob'ektlar va hodisalar orasidagi munosabatlarni ajratib bila olishga yo'naltirilgan bo'lib, yuqori malakali mutaxassislarni tarbiyalashda asos sifatida qabul qilingan. Davlat ta'lim standartlari tayyorlanayotgan kadrlarning malaka va ko'nikmalariga yuqori talablarni qo'yimoqda. Shu talablar zamonaviy sharoitlardan bevosita kelib chiqqan bo'lib, ularning maqsadi ta'lim olayotgan yoshlardan milliy intellektual elitani shakllantirishdan iborat. Gumanitar ta'lim yo'nalishlari uchun qo'yilgan DTS talablari ichida matematika faniga doir talablar alohida o'rin tutadi. Bu esa o'quv rejalarda o'z ifodasini topdi.

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi va gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi mutaxassislarni tayyorlashda gimnastika asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda va tarbiyalashda hamda ularning harakat ko'nikma – malakalarini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarni shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida gimnastika vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interfaol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitishda, bo'lajak mutaxassislarga gimnastikani tashkil qilish va o'tkazish, tahlil qilish, mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish, gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish joylarini jihozlanishi hamda uning gigienik holati, gimnastika mashg'ulotlarini bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni

rivojlantirish va gimnastika mashg'ulotini o'tkazishga qo'yilgan talablarni amalga oshirishdan iborat.

- gimnastika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; gimnastika taraqqiyotining tarixiy tavsifi; jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'рни; gimnastikaga atamalar; Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar; gimnastika mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi; gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishi oldini olish; maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash; gimnastika mashqlarini o'rgatish metodikasi; gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish; musobaqalar; Gimnastika chiqishlari; Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish; O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- yuklamani ko'chirish (olib o'tish). Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, oddiy va tayanib sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Gimnastik jihozlarda (dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xoda, breвно, koltso, konstruchka va h.k.) mashqlar bajarish. Gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlilik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va "Alpomish va Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlar metodikasini **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- gimnastika bo'yicha sport inshootlari to'g'risida qisqacha ma'lumot. Sport inshootlari klassifikatsiyasi; sport inshootlarini shakllantirish; sport inshootining funksional-texnik chizmasi; sport inshootlari qurilishini loyihalashtirishni tashkil etishning asosiy qoidalari; sport inshootlari ishini rejalashtirish; sport maydonchalarining materiallari va tuzilmasi (konstruktsiyasi), sport inshootlari va ularni jihozlash; bolalar sporti anjomlari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.**

- badiiy gimnastika tarixi; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari; ta'lim tizimida badiiy gimnastika mashg'ulotlarining o'ziga xos tomonlari **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- aylanish va dumalashlar; burilish bilan tik sakrashlar; murakkab sakrash texnikalari; muvozanat murakkabligi jadvali; muvozanatni saqlash texnikasi; sakrash texnikasini; tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligi; to'lqin va egiluvchanlik; pake kadamlari va raks kombinatsiyalari; o'zbek milliy raqslari elementlari majmua xarakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

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

1-modul. Gimnastikaning rivojlanish tarixi

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi

Gimnastikaning vujudga kelishi, Qadimgi davrlarda gimnastika, yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi, XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravnaq topishi, O'zbekistonda revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika, O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-modul. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'рни va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-modul. Gimnastika atamalari

3-mavzu. Gimnastika atamalari

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum, hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi. Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-modul. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalari, akrobatik mashqlarning atamalari, badiiy gimnastika mashqlarining atamalari, mashqlarni yozib borishni qoida-usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-modul. Gimnastika turlari

5-mvzu. Gimnastika turlari

Sog'lomlashtiruvchi turi, sport turlari, amaliy turlari, ishlab chiqarish gimnastikasi, mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-modul. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, gimnastika jihozlarining to'planmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalarini haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-modul. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Mashg'ulotni asosiy qoidalarini va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlaridan shikastlaniladi, mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari, gimnastika mashg'ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam ko'rsatishga o'rgatish usullari, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-modul. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash

8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan gimnastika mashg'ulotlarini vazifalari va vositalari gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-modul. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

9-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

Maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llanilishi. O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash. O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-modul. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

10-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarni tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-modul. Musobaqalar

11-mavzu. Musobaqalar

Musobaqalarning ahamiyati, musobaqalarning turlari, musobaqalar dasturi, musobaqalar nizomi, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish, ommaviy

musobaqalarni o'tkazish, gimnastikada hakamlilik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-modul. Gimnastika chiqishlari

12-mavzu. Gimnastika chiqishlari

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, gimnastika chiqishlarining dasturi, musiqa jo'rligi, chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-modul. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish

13-mavzu. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish

Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish, xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi, mashg'ulotlar usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-modul. O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish

14-mavzu. O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish

Yosh xususiyatlari, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15-modul. Badiiy gimnastika tarixi

15-mavzu. Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika sport turi sifatida, badiiy gimnastika tushunchasi, Jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16-modul. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari

16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari

Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari, sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportning badiiy gimnastika turlarida tayanch-harakatlanish apparatlarini jarohatlarini oldini olish vositalari va uslublari, badiiy gimnastika bilan shug'ullanganda tayanch-harakatlanish aparatining eng nozik joylari, badiiy gimnastika sportchilarining tayanch-harakatlanish apparatida jarohatlarni sodir bo'lishiga sabab bo'ladigan holatlar,

yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-modul. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

17-mavzu. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

Maktabgacha yoshdagilar bilan badiiy gimnastikani tashkil etish, maktab yoshidagi o'quvchilar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Saf mashqlari.
2. Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.
3. Akrobatika mashqlari (gimnastik gilam, batut va h.k.)
4. Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k.) mashqlari.
5. Gimnastika jixozlarida (brus, past-baland turnik, breveno, koltso, konstruchka va h.k.) bajariladigan mashqlar.
6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
7. Aylanish va dumalashlar.
8. Burilish bilan tik sakrashlarni o'rgatish.
9. Murakkab sakrash texnikalarini o'rgatish.
10. Muvozanat murakkabligi jadvali.
11. Muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish.
12. Sakrash texnikasini o'rgatish.
13. Tik tayanch oyoqda burilishlar murakkabligini o'rgatish.
14. To'lqin va egiluvchanlikni o'rgatish.
15. Paqç kadamlari va raks kombinatsiyalari.
16. O'zbek milliy raqslari elementlari

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

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

Seminar mashg'ulotlarida talabalar fan bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada yangi pedagogic texnologiyalar asosida mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Gimnastikaning rivojlanish tarixi

Gimnastikaning vujudga kelishi, Qadimgi davrlarda gimnastika, yangi davr gimnastikasi, milliy gimnastika tizimini yaratilishi, XX asrning birinchi yarmida gimnastikaning ravnaq topishi, O'zbekistonda revolyutsiyadan oldingi Rossiyada gimnastika, O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiyoti va o'ziga xos xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'рни va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Gimnastika atamallari

Ko'p bilim sohalarida turli ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida buyum, hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada, jumladan, behad ko'p mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi. Gimnastik atamalarning ahamiyati, atamalarning qo'llanilishi tartibi va gimnastik mashqlarning yozilish shakli va tartibi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarga oid atamalar

Jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamallari, akrobatik mashqlarning atamallari, badiiy gimnastika mashqlarining atamallari, mashqlarni yozib borishni qoida-usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Gimnastika turlari

Sog'lomlashtiruvchi turi, sport turlari, amaliy turlari, ishlab chiqarish gimnastikasi, mashg'ulotlarning uslubiy xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Mashg'ulot joylari va ularni jihozlanishi

Gimnastika zallari, gimnastika jihozlari, giimnastika jihozlarining to'planmasi, jihozlar, gimnastik maydonchasi, zallar va jihozlardan foydalanish qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish

Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi, nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotlaridan shikastlaniladi, mashg'ulotlarda shikastlanmaslik va uni oldini olish chora tadbirlari, gimnastika mashg'ulotlarida muxofaza qilish va yordam ko'rsatish, shug'ullanuvchilarni muxofaza qilish hamda yordam ko'rsatishishga o'rgatish usullari, vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Maktabda mashg'ulotlarning mazmuni va uni tashkillash

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning vazifalari va vositalari, o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish uslublari, katta maktab yoshidagi o'quvchilar bilan gimnastika mashg'ulotlarini vazifalari va vositalari gimnastika darsini tuzilishi va uni o'tkazishga oid umumiy va uslubiy ko'rsatmalar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi

Maqsad va vazifalar. O'rgatish bosqichlari, o'rgatish jarayonida didaktik printsiplarni qo'llanilishi. O'qitish metodikasiga xarakteristika. Xatolarni to'g'rilash. O'rgatishning turli bosqichlarida straxovka qilish, jismoniy yordam ko'rsatishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirish va qayd etish

Gimnastikada o'quv ishini rejalashtirishning ahamiyati va vazifalari, rejalashtirish hujjatlari tasnifi, rejalashtirish hujjatlarni tuzish, ish rejasini tuzish, ish dasturini tuzish, reja matnini tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Musobaqalar

Musobaqalarning ahamiyati, musobaqalarning turlari, musobaqalar dasturi, musobaqalar nizomi, musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish, ommaviy musobaqalarni o'tkazish, gimnastikada hakamlik qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Gimnastika chiqishlari

Gimnastika chiqishlarining ahamiyati, gimnastika chiqishlarining dasturi, musiqa jo'rliqi, chiqishlarni uyushtirish va tayyorlash usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish

Talaba qizlar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tish, xotin-qizlar organizmining o'ziga xosligi, mashg'ulotlar usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-mavzu. O'rta, katta va keksa yoshdagilar bilan gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish

Yosh xususiyatlari, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish usuli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15-mavzu. Badiiy gimnastika tarixi

Badiiy gimnastika sport turi sifatida, badiiy gimnastika tushunchasi, Jarohatlanishning oldini olishda yangi badiiy gimnastika mashqlarini o'rgatish usuliyoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16-mavzu. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarning metodik xususiyatlari

Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari, sog'lomlashtirish guruhlarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportning badiiy gimnastika turlarida tayanch-harakatlanish apparatlarini jarohatlarini oldini olish vositalari va uslublari, badiiy gimnastika bilan shug'ullanganda tayanch-harakatlanish aparatinin eng nozik joylari, badiiy gimnastika sportchilarining tayanch-harakatlanish apparatida jarohatlarni sodir bo'lishiga sabab bo'ladigan holatlar, yilning turli faslida badiiy gimnastika bilan shug'ullanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ta'lim muassasalarida badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

Maktabgacha yoshdagilar bilan badiiy gimnastikani tashkil etish, maktab yoshidagi o'quvchilar bilan badiiy gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish, oliy o'quv yurtlarida badiiy gimnastikani tashkil etish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

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

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Gimnastika vositalariga tavsif.
2. Ritmik gimnastika.
3. Shug'ullanuvchilar organizmga URM ta'siri.
4. Saf mashqlari.
5. Kichik, o'rta, katta va tayyorlov guruhleri bolalari uchun gimnastika narvonchasi oldida, ikki kishi bo'lib buyum bilan va buyumsiz URM majmuasini tuzishning taxminiy na'munasini tayyorlash.
6. Amaliy – kasbiy mashqlar.

7. Ruhiy tayyorlashga yoʻnaltirilgan mashqlar va ulardan katta va tayyorlov guruhi bolalari uchun mashqlar tanlash.
8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini asoslari.
9. Gimnastikani rivojlantirish tarixi sharxi.
10. Gimnastika mashgʻulotlarida shikastlanishning oldini olishdan ogohlantirish.
11. Bolalar bogʻchasida gimnastika mashgʻulotlarini oʻtkazish joyini tashkillashtirish.
12. Sakrashlar.
13. Asosiy harakatlar.
14. Badiiy gimnastika va musiqaviy ritmik tarbiyaning bogʻliqligi.
15. Ritmik gimnastika musiqasi va mashqlarni musiqa mazmuni bilan bogʻlash.
16. Musiqiy asarlar mazmuni toʻgʻrisida tushuncha.
17. Musiqa melodiyalari majmuasini registr, ritm, harakat qirralari, musiqa hajmi, tempi bilan bogʻlash.
18. Namuna (maxsus) majmualarni, vazifalarni bajarish, harakat va musiqani bogʻlay olish.
19. Musiqa joʻrligida hamda sanash orqali saf va umumrivojlantirish mashqlarini oʻtkazish.
20. Darslarda ijroga ruxsat berilgan zahoti texnik vositalarni (magnitofon, plastinkali radiuskuna) ishlata olish metodikasi bilan tanishtirish.
21. Majmua harakteriga mos musiqa asarlarini tanlash malakasini takomillashtirish.

VII. Kurs ishi boʻyicha uslubiy koʻrsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha boʻlishi maqsadga muvofiqdir yaʼni titul varagʻi, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati keltiriladi;

- darslik va oʻquv qoʻllanmalar boʻyicha fan boblari va mavzularini mukammal oʻrganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashgʻulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar boʻyicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning oʻquv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bogʻliq boʻlgan fanlar boʻlimlari va mavzularini chuqur oʻrganish;

- faol va muammoli oʻqitish uslubidan foydalaniladigan oʻquv mashgʻulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzularidan namunalar:

1. Oʻzbekiston Respublikasida gimnastikaning rivojlanishi.
2. Gimnastika turlari.

3. Gimnastika darsi jarayonida o'quvchilarni tashkillashtirishda guruhli metodidan foydalanishning ahamiyati.
4. Gimnastika darsi zichligini oshirish usullari.
5. 7-12 yoshli gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi.

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

Asosiy adabiyotlar

1. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y
2. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие Т.: ИLM-ZIYO.-2012 г
3. P.Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.
2. Ш.Мирзиёев Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016 й.
3. Ш.Мирзиёев Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. “Ўзбекистон” НМИУ, 2016й.
4. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
5. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. Tashkent, 1995 g
6. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. Tashkent, 2005 y.
7. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz