

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektori



R.M.Matkarimov

2024-yil «11» iyul

“KELISHILDI”

O'zbekiston Respublikasi Oliy Attestatsiya Komissiyasi raisi



A.T.Yusupov

2024-yil «28» 08

13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisosligi bo'yicha “Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi (sohalar bo'yicha)” fanidan qo'shimcha malakaviy imtihon

D A S T U R I

Mazkur dastur O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 16-fevraldagi “Oliy o‘quv yurtidan keyingi ta’lim tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi PF – 4958-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi “Oliy o‘quv yurtidan keyingi ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 304-sonli qarori asosida tayyorlangan.

Tuzuvchilar:

- M.Olimov** – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori, pedagogika fanlari doktori (DSc)
- J.Ishtayev** – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari doktori (DSc)

Taqrizchilar:

- A.Xalikov** – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti professori, pedagogika fanlari doktori, professor
- M.Shodiyeva** – Qashqadaryo viloyati pedagoglarni yangi metodikalarga o‘rgatish milliy markazi, Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta’lim kafedrasida mudiri, pedagogika fanlari doktori, dotsent

Dastur O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida muhokama qilingan va ma’qullangan (2024-yil “___” _____ №__ bayonnoma).

KIRISH

Mazkur dastur 13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisosligi bo‘yicha “Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi (sohalar bo‘yicha)” fanidan qo‘shimcha malakaviy imtihon dasturida maxsus fanlarni o‘qitish metodikasining o‘ziga xos jihatlariga, fanning nazariy va metodologik asoslariga, mazmuni, funksiyasi, tarkibiy qismlariga, ularning vazifalariga e‘tibor berilgan.

Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi o‘z xususiyatiga ko‘ra mutaxassislik fanlaridan ham pedagogik fanlardan ham ajralib turadi. Uni o‘rganish bir tomondan kasb egallashga qaratilgan mutaxassislik fanlarini puxta bilishni talab qilsa, ikkinchi tomondan, uni yoshlarga o‘rgatish uchun zarur bo‘lgan bilim, amaliy ish-harakat usullarini shakllantirish qonuniyatlari, qoidalari, shakl, metod va vositalarini, xullas, o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etish, amalga oshirish mahoratiga ega bo‘lish uchun intilishni talab qiladi.

Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi fani talabgorlarni pedagogik faoliyat, uning mazmuni, o‘qituvchi odobi va unga qo‘yiladigan talablar, pedagogik faoliyatni zamonaviy ta‘lim texnologiyalari asosida mahoratli tashkil etish yo‘llari xususidagi dolzarb muammolar bilan tanishtiradi, shuningdek, ularga hamkasblar, ota-onalar hamda talabalar bilan olib boriladigan munosabatlarning o‘ziga xos xususiyat va yo‘nalishlari, ularga bola shaxsining shakllanishi, unda ma‘naviy-axloqiy sifatlarning hosil bo‘lishiga ta‘siri borasidagi nazariy va amaliy bilimlarni beradi.

Ma‘lumki, pedagogikada metodika umumiy va xususiy metodikaga ajratiladi. Bu jihatdan ham maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi alohida olingan boshqa fanlar metodikasidan ajralib turadi.

“Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi” fani quyidagi sohalarga qaratilgan:

- Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha);
- Menejment (yirik sport tadbirlarni tashkillashtirish hamda boshqarish);
- Adaptiv sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport;
- Ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.
- Jismoniy madaniya ta‘lim yo‘nalishi orqali ta‘limning turli bosqichlarida

jismoniy tarbiya.

Bunda talabgorning sohasiga oid ta‘limiy jarayonlar, sohasi bo‘yicha pedagogik mahorati bo‘yicha zarur bo‘lgan pedagogik bilim va ko‘nikmalarni, ilg‘or xorijiy tajriba va o‘qitish metodikasini bilish darajasiga e‘tibor qaratiladi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonuni (23.09.2020), O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi «O‘zbekiston – 2030» strategiyasini 2023-yilda sifatli va o‘z vaqtida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-300-son qarori, 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son, 2019-yil 8-oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son farmonlari, 2017-yil 20-apreldagi “Oliy talim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son hamda 2020-yil 6-noyabrdagi “Ta‘lim-tarbiya tizimini

yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4884-son qarorlari ushbu dasturni shakllantirishda metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Dasturning maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat: talabgorlarni maxsus fanlarni o‘qitish metodikasining nazariy asoslariga oid bilimlar bilan qurollantirish, metodik jihatdan pedagogik jarayonni samarali tashkil etish uchun zarur ko‘nikmalarni egallash, maxsus fanlarning o‘ziga xosliklarini hisobga olgan holda zamonaviy texnologiyalarni keng doirada qo‘llay olishga yo‘naltirish, pedagogik faoliyatni amalga oshirishda innovatsion, kreativ yondashuvga metodik tayyorgarlikni shakllantirish, yuksak ma‘naviy – axloqiy fazilatlarini shakllantirish, maxsus fanlar bo‘yicha ta‘lim berishning maqsadi, mazmuni, metod, shakl va vositalarni qo‘llashni o‘rgatish; o‘quv jarayonining mohiyati, ta‘limning ilg‘or texnologiyalari, interfaol usullari bilan tanishtirish; sohaga bo‘yicha ta‘lim-tarbiya jarayonini rejalashtirish va tashkil etish, sohadagi spetsifik o‘qitish texnologiyalarini o‘rgatishga qaratilgan.

Malakaviy imtihon dasturi 13.00.02 – Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi ixtisosligida pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasiga talabgorlar uchun mo‘ljallangan.

ASOSIY QISM

Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari

Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi fani o‘quv predmeti sifatida. Sport mashg‘ulotlari asoslarining asosiy tushunchalariga ta‘rif: “Sport”, “Sport musobaqalari”, “Sport harakati”, “Sport faoliyati”, “Sport tayyorgarligi”, “Sport tayyorgarligi tizimi”. Sport faoliyatining maqsadi va vazifalari. Sport mashg‘ulotlari nazariy asoslarining oliy sport faoliyati tizimidagi o‘rni.

Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari

Jismoniy tarbiya va sportga oid me‘yoriy-huquqiy hujjatlar: “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, “Yosh toifalari bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport sinovlarining turlari va mezonlari to‘g‘risida”gi qarori, “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi hamda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorlarining mazmun-mohiyati.

Sport mashg‘ulotlarining asosiy vositalari

Sport mashg‘ulotlarining vositalariga umumiy tavsif. Jismoniy mashqlarning turlari. Tanlangan musobaqa mashqlari, maxsus tayyorgarlik mashqlari va

umumtayyorgarlik mashqlari. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari. Gigiyenik omillar.

Sport mashg'ulotlarining uslublari

Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar. So'z uslubi. Sport tarbiyaning maxsus uslublariga umumiy tavsif. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rganish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi, yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida standart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi, kombinatsiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot, intervalli mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari

Sport mashg'ulotining tamoyillarini misollar yordamida kengroq yoritish. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish; Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi; Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklama va dam olishning zichlangan rejimi; Mashg'ulot talablarining asta-sekin va maksimal ortib borishi; Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi; Mashg'ulot jarayonining siklligi tamoyillari mazmun-mohiyati.

Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik)

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 funksional psixologik tayyorgarligi haqida ma'lumot berish. O'zining ixtisosligi bo'yicha taktik tayyorgarliini texnik tayyorgarligi bilan bog'liqligini yoritish lozim.

Sport mashg'ulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish

Sport mashg'ulotlarida mikrosikllarning tuzulishi qonuniyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida mikrosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari. Sport mashg'ulotlarida mezosikllarning tuzulishi qonuniyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida mezosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari. Sport mashg'ulotlarining tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida makrosikllarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari.

Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri

Professional sportda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Sportchilar organizmiga yuklamalar ta'siri. Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati, yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Mashg'ulotda charchash va tiklanish darajalari haqida ma'lumot berish.

Respublikamizda parolimpiya harakatini rivojlantirishga doir chora-tadbirlar

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish. Barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta'minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish. Rivojlantirilayotgan (mavjud), yangi tashkil etilayotgan va kelajakda yangi tashkil etilishi rejalashtirilgan parolimpiya sport turlarini har tomonlama rivojlantirish va ommalashtirish. Parolimpiya sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini yaratish hamda ilmiy tadqiqotlar olib borish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularning jamiyatda munosib o'rin egallashlarini rag'batlantirish, jismoniy va ijtimoiy moslashuvi integratsiyasini dasturiy-uslubiy ta'minlash, kasbiy rehabilitatsiya va kadrlar tayyorlash. Sport ta'lim muassasalarida (shu jumladan, oliy ta'lim muassasalarida) faoliyat yuritayotgan parolimpiya sport turlari bo'yicha mutaxassislarning mehnatiga haq to'lash va rag'batlantirish tizimini kuchaytirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida maxsus ta'lim muassasalarida hamda mahallalarda sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish. Barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun zamonaviy moddiy-texnik bazani shakllantirish.

Sport turlarining harakat faoliyatiga ko'ra (siklik, asiklik va aralash) turlarga bo'linishi va mashg'ulotlarni tashkil etish asoslari

Sportning siklik turlari ya'ni: suzish, eshkak-eshish turlari, velosport, yengil atletika yugurish turlari va h.k. Sportning asiklik turlari ya'ni: yakkakurash turlarining barcha (kurash, taekvando,...) ixtisosliklari. Sportning aralash turlari ya'ni: sport turlarining (voleybol, basketbol, futbol,.....) o'yin turlarida mashg'ulotlarni tashkil etish asoslari.

Sportchilarni tayyorlash tizimida o'quv-uslubiy va ilmiy-uslubiy ta'minot

Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga sportchini tayyorlashda o'quv-uslubiy ta'minlashning ahamiyati va uning mazmuni. Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga sportchini tayyorlashda ilmiy-metodik ta'minlashning ahamiyati va uning mazmuni. Mashg'ulot jarayonini ilmiy ta'minlash tizimidagi asosiy yo'nalishlar. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimallashtirish. Sport mashg'ulotlari bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqot manbaalarini o'rganish ularni mashg'ulotlarga muvofiqlashtirgan holda tadbiriq etish, erishilgan tadqiqot natijalarini ilmiy manbaalarda e'lon qilish va h.k.

Sportchilarni tayyorlash tizimida tibbiy-biologik ta'minot

Sport mashg'ulotlarida sportchi organizmining jismoniy rivojlanishi, salomatligini mustahkamlash va muhofaza qilish hamda sport natijalarini yaxshilash bo'yicha funksional imkoniyatlarini kengaytirishga doir olib boriladigan barcha chora-tadbirlar majmuasi.

Sportchilarni tayyorlash tizimida moddiy-texnik ta'minot

Sportchini tayyorlash tizimida moddiy-texnik va ilmiy ta'minotning ahamiyati. Sport bazalarini yaratish va ularni ta'minlash, texnik vositalardan unumli va samarali foydalanish, axborot beruvchi va tahlil qiluvchi maxsus apparatlar bilan ta'minlash hamda ulardan samarali foydalanish. Terma jamoani ilmiy jihatdan ta'minlash, taniqli sportchilar tog'risida (kun tartibi, bajaradigan yuklamasi va h.k) ma'lumotlar berish

Sportchilar tayyorgarligining tuzilish asoslari - sport formasi

Sportchini tayyorgarligi ko'p tomonli tizim ekanligi. Sportchini tayyorlash tizimiga tavsif. Sport mashg'ulotlarining davrlari. Sportchini tayyorlash tizimining asosini yoritish. Sport formasi, sport formasiga kirish, saqlab turish hamda vaqtinchalik yo'qotish fazlarining kechishi haqida ma'lumot berish.

Sportchi va sport mashg'ulotlarini nazorat qilish va ularga ta'sir etuvchi omillar

Sport mashg'ulotlarida nazorat. Nazoratning turlari. Sportchilarni tayyorgarlik holatini baholash, sport bilan shug'ullanishlarining shart-sharoitlari. Sportchiga va sport mashg'ulotlariga ta'sir etuvchi obyektiv va subyektiv omillar. Sportda jarohatlanish, uni oldini olish yo'llari va profilaktikasi haqida ma'lumotlar berish.

Adaptatsiyaning nazariy asoslari

Sportda adaptatsiya, uning turlari. Mashg'ulot jarayonida va sport musobaqalari davrida tiklanish vositalari va ulardan foydalanish tartibi. Sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning tushib ketishi yoki oshib borish sabablari. Malakali sportchilarning umumiy va mahsus tayyorgarligini tashkil qilish mexanizmi.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish

O'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish zaruriyati, o'quv-mashg'ulot yig'inlarini maqsadi va vazifalari, o'quv-mashg'ulot soatlarini rejalashtirish, rejalashtirish hujjatlari, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida yuklamani me'yorlash tartibi, yig'inlar natijalarini tahlil qilish.

Sportchilarni kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, kunlik yuklama me'yori va dam olish

Sportchilarning kun tartibi, kunlik energiya ta'minoti, asosiy oziq-ovqat mahsulotlari, turli yoshdagi va toifadagi sportchilarga beriladigan yuklamalar, ularni me'yorlash tartibi. Dam olish, uning ahamiyati va turlari mazmun-mohiyati.

Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarning saralanishi va yo‘naltirilishi

Sportchini yillik tayyorgarlik sikllari haqida tushuncha berish. Sportchini tayyorlash tizimi va saralash uslublariga tavsif. Sportchini tayyorlash, saralab olish va layoqatli sport turiga yo‘naltirish. Sportchilarni saralash va yo‘naltirishning birinchi, ikkinchi va uchinchi bosqichlari hamda har bir bosqichda amalga oshiriladigan ishlar to‘g‘risida ma‘lumot berish.

Ko‘p yillik sport takomillashuvi jarayonining tuzilishi (sport sog‘lomlashtirish bosqichi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, o‘quv mashg‘ulot bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi)

Ko‘p yillik sport tayyorgarligining “Sport sog‘lomlashtirish”, “Boshlang‘ich tayyorgarlik”, “O‘quv-mashg‘ulot”, “Sport takomillashuvi” hamda “Oliy sport mahorati” bosqichlarida mashg‘ulotlarni tashkil etish hamda o‘tkazishning o‘ziga xos xususiyatlari va tuzilishi.

Maktabgacha ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

Ma‘ruzada ilk va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy pedagogik ahamiyati, vazifalari va me‘yorlash asoslari, jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi, jismoniy tarbiya dasturida ko‘rsatilgan vositalar tarkibi va yoshlik davrlariga qarab ularning farqlanishi o‘rgatish va bilan birga ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya bo‘yicha ish shakllarini, bolalar o‘rtasida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya haqida ma‘ruzalar va musobaqalar tizimini yoritib berish lozim.

Umumiy - o‘rta ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

Ma‘ruzani yoritishda umumiy o‘rta ta‘lim maktab tizimida jismoniy tarbiya majburiy kurs ekanligi; Maktab o‘quv rejasi bo‘yicha jismoniy tarbiyaning umumiy kursi; Maktabda jismoniy tarbiya mashg‘ulotining dastur mazmuniga ko‘ra dars shakli; Maktab jismoniy tarbiya darslarinig tuzilishi, dastur materiallari va o‘quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko‘ra darslarining turlarini o‘rgatishdan tashqari, maktabda jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi, dastur materiallari va o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga ko‘ra darslarning turlarini va darslarda shug‘ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqarish uslublarini ko‘proq misollar orqali tushuntirish zarur.

Professional ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

Professional ta‘lim tizimida akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va texnikumlarda tahsil oluvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish va shu orqali jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish to‘g‘risida ma‘lumot berish lozim.

Oliy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

Oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o‘tkazish. Shuningdek ushbu jarayonda ta‘lim yo‘nalishi

va ixtisosliklarni hisobga olgan ularda kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga doir ma'lumotlar berish lozim.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quv-pedagogik faoliyat

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, tashkil etish va o'tkazish bilan bog'liq manbaalarni o'rganish, tahlil qilish, qayta ishlash, mashg'ulotlar jarayoniga optimal holatda tatbiq etishga doir barcha chora tadbirlar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkiliy-pedagogik faoliyat

Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkiliy-pedagogik faoliyat doirasida: umumiy-o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning darsdan va sinfdan tashqari shakllarini tashkiliy etish va ularga rahbarlik qilish (kirish gimnastikasi, jismoniy tarbiya daqiqalar, katta tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlarda jismoniy tarbiya, sport sho'balari, sport bayramlari, sport kunlari, sport musobaqlari, besh tashabbus olimpiadalari va h.k., ...) mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish asoslari.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy faoliyat

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari va musobaqalarga o'quvch-yoshlarni hamda sportchini tayyorlashda ilmiy-metodik ta'minlashning ahamiyati va uning mazmuni. Mashg'ulot jarayonini ilmiy ta'minlash tizimidagi asosiy yo'nalishlar. Musobaqa faoliyatini rejalashtirishni optimallashtirish. Sport mashg'ulotlari bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqot manbaalarini o'rganish ularni mashg'ulotlarga muvofiqlashtirgan holda tatbiq etish, erishilgan tadqiqot natijalarini ilmiy manbaalarda e'lon qilish va h.k.

Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy ahamiyati

Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy ahamiyati bugungi kundagi jamiyatda tutgan o'rni. Ommaviy sport, havaskorlik sporti, xotin-qizlar sporti, professional sport. Ularning maqsadi va vazifalari. Sportni moliyalashtirish, asosiy daromad manbasi, siyosiy ahamiyati to'g'risida ma'lumot berish.

Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb muammolar

Sog'lomlashtirish mashg'uloti tuzulishining asoslari. Maxsus sog'lomlashtirish vositalarining yo'naltirish xususiyatlari. Jismoniy-sog'lomlashtirish xususiyatining tizimi va uslubi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik va salomatlik darajasini baholash.

Mehnatni ilmiy tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiyadan foydalanish. Ishlab chiqarish jarayonida mashg'ulot shakllari mazmuni vosita va uslublarining xususiyati. Jismoniy tarbiya turli qatlamdagi aholining kundalik turmush tarzini optimallashtiruvchi vosita va uslublarni qo'llash asoslari haqida ma'lumot berish.

Zamonaviy sportning bugungi kundagi dolzarb muammolari

Sport turlarida mashgʻulotlarni eng toʻgʻri asosda tashkil etish, unda vosita va usullarni koʻp yillik tayyorgarlikning turli davr va bosqichlarida yuklamalarni oqilona qoʻllashning meʼyorlarini variativ shakllarini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiq etish. Sportchilarni mashgʻulotlar davomida va undan soʻng eng samarador tabiiy vosita va uslullardan foydalangan holda tiklash va navbatdagi mashgʻulotlarga optimal tayyorlash yoʻllarini belgilab berish.

Sportchilar ish qobiliyatlarini tiklashning vosita va uslublari. Musobaqalar orqali sportchilarni ragʻbarlantirish yoʻllari. Sportda doping nazorat tashkilotlari haqida va ularga qarshi qanday chora tadbirlar olib borilayotganligiga haqida maʼlumotlar berish. Butunjahon Antidoping Agentligi WADA. Doping nazoratini tashkil qilish va oʻtkazish tartibi. Doping qabul qilgan sportchilarga qoʻllaniladigan jazolar.

Imtihon savollari

1. Maxsus fanlarni oʻqitish metodikasi fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
2. Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari
3. Sport mashgʻulotlarining asosiy vositalari
4. Sport mashgʻulotlarining uslublari
5. Sport mashgʻulotlarining asosiy tamoyillari
6. Mashgʻulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy boʻlimlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik)
7. Sportchilar tayyorgarligining tuzilish asoslari va sport mashgʻulotlarining davrlari (Sport formasi)
8. Sport mashgʻulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashgʻulotlarni tashkil etish
9. Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga taʼsiri
10. Respublikamizda paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir chora-tadbirlar
11. Sport turlarining harakat faoliyatiga koʻra (siklik, asiklik va aralash) turlarga boʻlinishi va mashgʻulotlarni tashkil etish asoslari
11. Sportchilarni tayyorlash tizimida oʻquv-uslubiy va ilmiy-uslubiy taʼminot
12. Sportchilarni tayyorlash tizimida tibbiy-biologik taʼminot
13. Sportchilarni tayyorlash tizimida moddiy-texnik taʼminot
14. Sportchilar tayyorgarligining tuzilish asoslari - sport formasi
15. Sportchi va sport mashgʻulotlarini nazorat qilish va ularga taʼsir etuvchi omillar.
16. Adaptatsiyaning nazariy asoslari
17. Oʻquv-mashgʻulot yigʻinlarini rejalashtirish
18. Sportchilarni kun tartibi, ovqatlanish ratsioni, kunlik yuklama meʼyori va dam olish.
19. Koʻp yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarning saralanishi va yoʻnaltirilishi

20. Ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining tuzilishi (sport sog'lomlashtirish bosqichi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, o'quv mashg'ulot bosqichi, sport takomillashuvi bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi)

21. Maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

22. Umumiy - o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

23. Professional ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

24. Oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport

25. Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quv-pedagogik faoliyat

26. Jismoniy tarbiya va sport sohasida tashkiliy-pedagogik faoliyat

27. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy faoliyat

28. Zamonaviy sportning bugungi kundagi ko'rinishi, ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy ahamiyati.

29. Zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb muammolar

30. Zamonaviy sportning bugungi kundagi dolzarb muammolari

“Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi (sohalar bo‘yicha)” fanidan qo‘shimcha malakaviy imtihon bo‘yicha talabgorlar bilimini BAHOLASH MEZONLARI

Maksimal ball – 100 ball

Saralash ball – 56 ball

56 balldan – 70 ballgacha (56 - 70%) – qoniqarli

71 balldan – 85 ballgacha (71 - 85,9%) – yaxshi

86 balldan – 100 ballgacha (86 - 100%) – a'lo

86-100 ball – talabgorning bilimi quyidagi talablarga javob berishi shart:

– ilmiy-tadqiqot va ilmiy-pedagogik faoliyat haqida tushunchasi, uning o'ziga xos xususiyatlarini bilishi;

– soha (fan)ni perspektiv rivojlanish tendensiyasi bo'yicha ilmiy muammo va masalalar to'g'risida tahliliy fikr-mulohazalari;

– fikrni mantiqiy ifodalash qobiliyati;

– ilmiy-tadqiqot olib borish haqida tasavvurga egaligi va dissertatsiyaning tayyorlik darajasi;

– tadqiqot olib borish jarayonining amaliy ifodasi sifatida ilmiy maqolalar taqdim qilinganligi va ularning saviyasi.

71-85 ball – talabgorning bilimi quyidagi talablarga javob berishi shart:

– ilmiy-tadqiqot va ilmiy-pedagogik faoliyat haqida tushunchasi, uning o'ziga xos xususiyatlarini bilishi;

– dissertatsiya ishida qanday muammo hal qilinishini bilishi;

– fikrni mantiqiy ifodalash qobiliyati;

– ilmiy-tadqiqot olib borish haqida tasavvurga egaligi va dissertatsiyaning tayyorlik darajasi;

56-70 ball – talabgorning bilimi quyidagi talablarga javob berishi shart:

– fan (soha) bo'yicha ilmiy maktablarni bilishi;

- sohaning yetakchi olimlarini bilishi;
- fikrni mantiqiy ifodalash qobiliyati;

Har bir talabgor uchun 3 ta savoldan iborat variantlar tayyorlanadi. Har bir savolga to‘g‘ri javob 100 balli tizimda 33,3 ball ko‘rsatkich miqdorida baholanadi.

O‘quv-uslubiy adabiyotlar va elektron ta’lim resurslari ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: Adolat, 2023. – 108-b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni. 2020-yil 23-sentabr. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 24.09.2020-y., 03/20/637/1313-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmoni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 29.01.2022-y., 06/22/60/0082-son.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi «O‘zbekiston – 2030» strategiyasini 2023-yilda sifatli va o‘z vaqtida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-300-son Qarori. <https://old.lex.uz/docs/6600390>.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015 yil 4-sentabr (O‘RQ-394 son).
6. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr (O‘RQ-637 son).
7. Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Asarlar. 1-jild. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. – 592 b.
8. Mirziyoyev SH.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. Asarlar, 2-jild. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 508 b.
9. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. 2 jild. T.,-2015. 180 b.
10. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. 2 jild. T.,-2015. 180 b.
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник. М.,-1991. 543 с.
12. Raxmatova D.N. “Maxsus fanlarni o‘qitish metodikasi” O‘quv qo‘llanma. Ch.,-2022 y. 144 b
13. Умаров Д.Х. «Теория и спорта». Учебник. Чирчик-2021 г. 220 с.
14. Умаров Д.Х. «Теория и методика физической культуры, спорта». Учебное пособие. Т.,-2021. 239 с.
15. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш». Ўқув қўлланма. Т.,-2005. 176 б.
16. Qurbonova N.S. “Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari”. O‘quv qo‘llanma. T.,-2020. 104 b.
17. www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
18. www.ziyounet.uz – O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘i.
19. <https://fizkult-ura.ru/fk> – Jismoniy tarbiya va sportga doir ma’lumotlar bazasi.
20. Sport.uz – O‘zbekiston Respublikasi sport axborot ma’lumotlari bazasi