

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



GIMNASTIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI FANI BO'YICHA

SILLABUS

(Ta'lim shakli: kunduzgi 1-bosqich)

Bilim sohalari:	100 000 – Ta'lim
Ta'lim sohalari:	110 000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishlari:	60112200 – Jismoniy madaniyat

Chirchiq – 2023 y.

FAN SILLABUSI

O'quv yili:	2023/2024						
Fan nomi:	Gimnastika va uni o'qitish metodikasi						
Fan turi:	Majburiy						
Fan kodi:	GO'M109						
Yil:	3						
Ta'lim shakli:	Kunduzgi						
Ta'lim turi	Bakalavriat						
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	<table><tr><th>Jami</th><th>1-semestr</th><th>2-semestr</th></tr><tr><td>270</td><td>150</td><td>120</td></tr></table>	Jami	1-semestr	2-semestr	270	150	120
Jami	1-semestr	2-semestr					
270	150	120					
Ma'ruza	12	6					
Amaliy mashg'ulotlar	96	48					
Laboratoriya mashg'ulotlari	—	—					
Seminar	12	6					
Mustaqil ta'lim	150	90					
Kredit miqdori:	9	5					
	O.N I	Test					
Baholash shakli:	Yakuniy nazorat	Amaliy					
Fan uchun mas'ul kafedra:	"Jismoniy madaniyat nazariyasi"						

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Muallif (lar):	S.D. Abduraximov
E-mail:	abduraximovsardor906@gmail.com
Telefon raqami	+99894 939-66-44
Tashkilot:	Chirchiq davlat pedagogika universiteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedras
Taqrizchilar:	U.R.Radjabov- Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedras dtsent, professor. T.S.Achilov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va chahiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani. dtsent.

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Muallif (lar):	S.D. Abduraximov
E-mail:	abduraximovsardor906@gmail.com
Telefon raqami	+99894 939-66-44
Tashkilot:	Chirchiq davlat pedagogika universiteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası
Taqrizchilar:	U.R.Radiapov- Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsent, professor. T.S.Achilov – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim" fakulteti dekani, dotsent.

Fan maqsadi (FM)	
FM1	Talabalarda gimnastika fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'mikmalarni 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.

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	Saf mashqlari
2.	URM

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilimlar jihatidan:
TN1	dunyodagi eng qadimgi va zamonaviy gimnastika bilimlarni o'rganish asosida professional faoliyatni to'g'ri tashkil etishni; ijtimoiy jarayonlarni mustaqil tahlil qilishni;
TN2	Qadimgi, O'rta asrlar va Yangi davr gimnastikasining asosiy g'oyalarini; gimnastikaning jamiyat taraqqiyotidagi roli, Gimnastika turlarining mazmun-mohiyatini;
TN3	Gimnastika mohiyati, uning shakllanishiga ilm-fani ta'sirini;
TN4	Yangi va eng yangi davr Gimnastikaning muhim xususiyatlarini;
	Yangi gimnastikaning yo'nalishlarini;
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN5	Amaliy mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish usullarini egallashni;
TN6	o'zining kasbiy faoliyatida mustaqil qarorlar qabul qilishni; bakalavriatning mos yo'nalishi bo'yicha raqobatbardosh umumkasbiy tayyorgarlikka ega bo'lishni;
TN7	korruptsiyaning global ma'naviy inqiroz oqibati ekanligini bilishni; ijtimoiy jarayonlarni prognozlashga olish, tana va ruhiy sog'lik, tafakkur xavfsizligini ta'minlash, sog'lom turmush tarziga rioya qilishni;
TN8	tanqidiy tafakkur imkoniyatlaridan jamiyat barqarorligini ta'minlashda foydalanishni;
	shaxsiy mas'uliyatni oshirishni tushuna olishi kerak.

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: Ma'ruza (M)		
1-yarim yillik		Soat
M1	Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.	2
M2	Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti	2
M3	Gimnastika mashqlari terminologiyasi. Saf mashqlari va umumrivojlaniruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi	2
Jami		6
2-yarim yillik		
M1	Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlaniruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari. Amaliy gimnastika	2
M2	Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.	2
M3	Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi	2
Jami		6
Mashg'ulotlar shakli: Seminar (S)		
1-yarim yillik		
S1	Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.	2
S2	Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti	2
S3	Gimnastika mashqlari terminologiyasi. Saf mashqlari va umumrivojlaniruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi	2
Jami		6
2-yarim yillik		
S1	Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.	2
S2	Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti	2
S3	Gimnastika mashqlari terminologiyasi. Saf mashqlari va umumrivojlaniruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi	2
Jami		6
Mashg'ulotlar shakli: Amaliy (A)		
1-yarim yillik		
A1	Saf mashqlari-Saf usullari.	2
A2	Saf mashqlari-safalanish va qayta safalanish.	2
A3	Saf mashqlari- joydan joyga ko'chishlar.	2
A4	Saf mashqlari- orani ochish va yaqinlashtirish	2
A5	Qo'l va elka kamari umumrivojlaniruvchi mashqlar.	2
A6	Umumrivojlaniruvchi mashqlar bo'yin va gavda qismiga.	2
A7	Oyoq mushaklari umumrivojlaniruvchi mashqlar.	2

A8	Tana uchun umumrivojlaniruvchi mashqlar.	2
A9	Egiluvchanlik va bo'g'inlar rivojlaniruvchi mashqlar.	4
A10	Kuch sifatini rivojlaniruvchi mashqlar.	4
A11	Chidamlilik sifatini rivojlaniruvchi mashqlar.	4
A12	Chaqonlik sifatini rivojlaniruvchi mashqlar.	4
A13	Tezkorlik sifatini rivojlaniruvchi mashqlar.	4
A14	Akrobatika mashqlar.	2
A15	Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.	2
A16	Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari.	4
A17	Gimnastika jihozlarida Brusda bajariladigan mashqlar.	4
Jami		48
Mashg'ulotlar shakli: Amaliy (A)		
2-yarim yillik		
A1	Gimnastika jihozlarida turnikda bajariladigan mashqlar.	2
A2	Gimnastika jihozlarida "dastakli ot" bajariladigan mashqlar.	2
A3	Boshlang'ich sinflarda umumiy tayyorgarlik mashqlari.	2
A4	Boshlang'ich sinflarda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.	2
A5	Yuqori sinflarda umumiy tayyorgarlik mashqlari.	2
A6	Yuqori sinflarda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.	2
A7	Tayoqcha bilan umumrivojlaniruvchi mashqlar.	2
A8	Haloqa bilan umumrivojlaniruvchi mashqlar.	2
A9	To'p bilan umumrivojlaniruvchi mashqlar.	4
A10	Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida).	4
A11	Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida).	4
A12	Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish.	4
A13	Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.	4
A14	Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.	2
A15	Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.	2
A16	Yuqori sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.	4
A17	Erkin mashqlardan kombinatsiyalar tuzish va bajarish	4
Jami		48

Mustaqil ta'lim (MT)		
Gimnastika mashqlarining atamallari		
MT1	Gimnastika mashqlarining atamallari	4
MT2	O'zbekiston gimnastikasining rivojlanish tarixi.	4
MT3	Gimnastika mashqlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlik.	4
MT4	Gimnastika ko'pkurash mashqlariga o'rgatish usullari va xususiyatlari.	4
MT5	Musobaqani tashkil etish va musobaqa qoidalarini.	4
MT6	Gimnastikaning sport turlari.	4
MT7	Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish.	4
MT8	Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari.	4

MT9	Amaliy gimnastikaning xususiyatlari	4
MT10	Gimnastikada jismoniy sifatlarning ahamiyatlari.	4
MT11	Gimnastika sport turlari jihozlari hamda buyumlari.	4
MT12	Qayta tiklash choralarini, ishlab chiqarishda jarohatlanishning oldini olish va birinchi yordam.	4
MT13	Ta'lim muassasalarida gimnastikani o'qitish usullari.	4
MT14	Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari.	4
MT15	Gimnastika chiqishlarining mazmuni va ahamiyati.	4
MT16	Gimnastika elementlaridan estafetalar o'tkazish.	4
MT17	Jismoniy tarbiya sohasida gimnastikaning tutgan o'qituvchi va uning inson uchun ahamiyati	4
MT18	Gimnastika mashqlarini o'rgatish maqsadi, vazifalari va bosqichlari	4
MT19	Gimnastika asboblari bajaraniladigan o'silish va tayanish mashqlarining atamallari	6
MT20	Akrobatika va Badiiy gimnastika mashqlari atamallari, mashqlarni yozib borishning qoidalari.	4
MT21	Saf mashqlari	4
MT22	Ummirivojlaniruvchi mashqlar	4
Jami		90
Mustaqil ta'lim (MT)		
2-yarim yillik.		
MT1	Amaliy mashqlar: ixtisoslashgan; sportva harbiy amaliy gimnastikasi	4
MT2	Yurish va yugurish, Muvozanat saqlash mashqlari, Tirmashib chiqish mashqlar	4
MT3	Uloqtirish va ilib olish mashqlari, Iltis va ilib olish, Yukni ko'tarish va ko'tarib yurish mashqlari, Turli buyumlarni ko'tarish va ko'tarib yurish, Emakiab o'tish mashqlari.	4
MT4	Gimnastika darsini tuziish va mazmuni	4
MT5	Statik mashqlar, Dinamik mashqlar, Selpinma harakatlar bilan bajariladigan mashqlar,	4
MT6	Gimnastika mashqlarini bajarish texnikasini tahlil qilishring umumiy qoidalari	4
MT7	Badiiy gimnastika va xoreografiya mashqlari	4
MT8	Maxsus harakat tayyorgarligi Maxsus texnik tayyorgarlik. Buyumsiz bajariladigan mashqlar	4
MT9	Gimnastika bo'yicha sport musobaqalari va hakamlar	2
MT10	Gimnastika asoslari, Harakat ko'nikmalarni shakllantirish va gimnastika mashqlarini o'qitish jihatlari	2
MT11	Gimnastikaga oid atamalar	2
MT12	Akrobatika mashqlari, Erkin mashq harakatlari	2
MT13	O'silish va tayanish mashqlarini o'rgatish seriyasi, Turnikda bajariladigan mashqlar	2
MT14	Dastakli o'tda bajariladigan mashqlar. Tayanib sakrashlar, Tayanib	2

	sakrashda bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi	
MT15	Buyumlar bilan mashqlar	2
MT16	Maktabda gimnastika darsini o'qitish uslubiyati	2
MT17	Gimnastika mashg'ulotlarida shkastlanishlarning oldini olish	2
MT18	Xodada bajariladigan mashqlar, Xodada bajariladigan boshlang'ich tayyorgarlik mashqlari seriyasi	2
MT19	Xoreografik tayyorgarlik	2
MT20	Qo'shpyada bajariladigan mashqlar, Halqada bajariladigan mashqlar, Baland-past qo'shpyadagi mashqlar	2
MT21	Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi amaliy turlari	2
MT22	Ritmik gimnastika mashqlar	2
Jami		60

VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:

Fanga oid nazariy va amaliy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish, ijod qilish va joriy, oraliq nazorat shakllarida yozma yoki og'zaki berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha testlarni topshirish.

IX. Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari
 Talabalarining ta'lim natijalari 100 ballik reyting tizimida baholanadi. Talabalar tomonidan ta'lim natijalari buyicha ballarni konvertatsiya qilish YeCTS (European Credit Transfer System) tizimi asosida amalga oshiriladi.

Ta'lim natijalarini baholash uchun ballar quyidagi tartibda belgilanadi:

Auditoriya mashg'ulotida berilgan topshiriqlarni bajarilganligi uchun – oraliq joriy baholash(JB); Mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarilganligi uchun mustaqil ishini baholash (MIB);	Oraliq nazorat vaqtida javob berganligi uchun – oraliq nazorat bali(ONB);	Yakuniy nazorat vaqtida javob berganligi uchun- berganligi uchun- yakuniy nazorat bali (YNB)
Joriy nazoratning maksimal bali 15+15=30 ball: $\Sigma JB = JB + MIB$	Oraliq nazoratning maksimal bali 20 ball: $\Sigma ONB = ONB + MIB$	Yakuniy nazoratning maksimal bali(YNB) 50 ball.
$\Sigma JB + \Sigma ONB > 30$ ball bo'lgan talaba yakuniy nazorat topshirishga ruxsat beriladi.		
Modul(fan)dun o'zlashtirish ko'rsatkichi(O'K): $\Sigma O'K = \Sigma JB + \Sigma ONB + YNB$		
$\Sigma O'K \geq 60$ ball bo'lganda modul(fan) o'zlashtirilgan hisoblanadi.		
Talabalarning ta'lim natijalarini baholash mezonlari:		

Daraja	5 ballik tizim (baho)	O'zlashtirish foizda	An'anaviyda	Baholash mezonlari
O'quv boshqarma uchun				
Professor-o'qituvchi uchun				
A+	4,51 – 5	91 - 100	A'lo	Talaba materialni mustaqil ravishda tez o'zlashtiradi; xatolarga yo'l qo'ymaydi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
A	4,26 – 4,5	86 – 90		talaba materiallarni mustaqil ravishda o'zlashtiradi; xatolarga yo'l qo'ymaydi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
B+	4,01–4,25	81 – 85	Yaxshi	talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, uni mantiqiy ifoda eta oladi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
B	3,51 – 4,0	71 – 80		talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
C+	3,26 – 3,5	66 – 70	Qoniqarli	asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiyinaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik etishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi; kommunikatsiya jarayonida qiyinchilik sezadi.
C	3,0 – 3,25	60 – 65		asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiyinaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik etishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi;

F	3,0 dan kam	59 dan past	Qoniqsiz	materiallarni o'zlashtirmagan; savollarga javob bera olmaydi; mashg'ulotlarda ishtirok etmaydi
---	-------------	-------------	----------	--

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

Asosiy adabiyotlar				
1.	F.A.Nurmatov; A.T.Jumayev. gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent			
2.	U.R.Radjabov, J.N.Eshpo'latov. Sport mahoratini oshirish fanidan (Gimnastika) O'quv qo'llanma T			
3.	Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi.- Toshkent, Ilm			
Qo'shimcha adabiyotlar				
1.	“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi qonuni Yangi tahriri O'RQ – 394 sonli 2015 yil 4 sentabr			
2.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni.“O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”. 24.01.2020 yildagi PF-5924-son			
3	M.N.Umarov; A.K.Eshayev; D.R.Ishtayev. Gimnastika (Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) Darslik. Toshkent -2018.Y			
4.	X.N.Hakimov. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi -Buxoro “Durdona” nashriyoti 2019			
5.	Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y			
Internet saytlar				
1.	www.cspi.uz Chirchiq davlat pedagogika universiteti			
2.	www.tdpu.uz Toshkent davlat pedagogika universiteti			
3.	www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)			
4.	http://www.olympic.uz O'zbekiston Milliy Olimpia qo'mitasi			
5.	https://lex.uz O'zbekiston Respublikasi qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi			
6.	www.ziynet.uz – O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i			
7.	www.edu.uz - O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi rasmiy veb sayti			

Mazkur Sillabus “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasining 2023-yil ____dagi ____-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

Mazkur Sillabus “Sport va chaqiriqqacha harbiy ta'lim” fakultetining 2023-yil ____dagi ____-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan

Mazkur Sillabus Chirchiq davlat pedagogika universiteti Kengashining
2023 yil _ _ _ _ _dagi _ _ _ _ _sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i

M. Boltayev

Fakultet dekani

T. S. Achilov

Kafedra mudiri

F. A. Nurmatov

Tuzuvchi

S. D. Abduraximov