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

"TASDIQLAYMAN"
Chirchiq davlat pedagogika
universiteteti rektori
G‘.I. Muxamedov
____
2023 yil "19" ___08____

SPORT O‘YINLARINI O‘QITISH METODIKASI (STOL TENNISI) O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000 – Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi:	60111900 - Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport

Chirchiq– 2023

Fan/modul kodi SO'O'MSoT304		O'quv yili 2025-2026	Semestr 5	ECTS- Kreditlar 4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi		Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport o'yinlarini o`qitish metodikasi (stol tennisi)		60	60	120

2.

I. Fanning mazmuni.

Fanni o'qitishdan maqsad –stol tennisi mashg'ulotlarini olib borishning ilmiy-nazariy asoslarini, ta'lim oluvchilarning fiziologik rivojlanishini hisobga olgan holda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish mexnaizmlarini o'rganish, sohaga oid bilimlarni shakllantirish, texnika-xavfsizlik qoidalariga rioya etish, stol tennisi jihozlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish.

Fanning vazifasi – talabalarga stol tennisi o'yinining mashqlari texnikasini, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirish, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim muassasalarida stol tennisi sport turini keng targ'ib qilishni o'rgatishdan iborat.

II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu: Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Dastlabki o'yin qoidalari rivojlanish bosqichi. Dastlabki musobaqalar. Stol tennisi Xalqaro federatsiyasi (ITTFni, tashkil topishi Jahon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar). O'yin qoidalari. Maydon va jihozlarni o'lchamlari. O'zbekistonda stol tennisini rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston stol tennisini jahon arenalarida tutgan o'rni haqida ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu: Stol tennisi o'yinining qoidalari.

Stol tennisining rasmiy qoidalari inshootlar va uskunalar. **Stol tennisi** o'yin qoidalari va hakamlik qilish usullari.

3-mavzu: Stol tennisi o'yin texnikasi tasnifi.

Stol tennisi o'yin texnikasini bo'linishi; haraktlanish tezligi va zarbalar faolligi;

4-mavzu: Stol tennisi o'yin taktikasi tasnifi.

Taktika haqida tushuncha, hujum va himoya taktikalari. Yakkalik va juftlik o'yinlarda hujum va himoya qilish taktikalari. O'yin kombinatsiyalari.

III. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

2. Stol tennisi o‘yinining qoidalari.
3. Stol tennisi o‘yin texnikasi tasnifi.
4. Stol tennisi o‘yin taktikasi tasnifi.

IV. Amaliy mashg‘ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1.Harakatlanishi texnikasini o‘rgatish. Sharni o’yinga kiritish paytida qo’l oyoq harakatlari
2.Sharga turli aylanma harakat berib o‘yinga kiritish texnikasi.
3.Sharni turli nuqtalarga o‘yinga kiritish texnikasi.
4.Sharni turli nuqtalarga o‘yinga kiritish texnikasini takomillashtirish.
5.Kiritilayotgan sharni qabul qilish texnikasi.
6.Yo‘nalish bo‘yicha zarba berish texnikasiga o‘rgatish.
7.To‘r oldiga chiqib zarba berish texnikasini takomillashtirish.
8.Sharni qabul qilish texnikasini takomillashtirish.
9.Stolning orqa tomonidan zarba berib, keskin hujumga o’tish taktikasiga o‘rgatish.
10.Sharni qisqartirib o’yinga kiritish taktikasini takomillashtirish
11.Chap va o‘ngdan zarba berish taktikasi.
12.Hujumga o’tish taktikasi.
13.Juftlik o‘yin taktikasi.
14.Juftlik o‘yinda hujumga o’tish taktikasi.
15.Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
16.Stol tennisi bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazishda o‘yin malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish.
17.Stol tennisi bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish ko‘nikmalarini shakllantirish.
18.Har xil hakam sifatida musobaqalarga hakamlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.
19. Hujum texniksi
20. Himoya aktikasi.
21.Taktik tayyorgarlik asoslari
22.Psixologik tayyorgarlik asoslari
23.Musobaqada jamoani boshqarish
24.Musobaqani kuzatish xato kamchilliklarni bartaraf qilish

V. Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta’limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo‘yilgan masalani o‘rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to‘liq ochib beriladi.

	VI. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1.Stol tennisining rivojlanishi va yangiliklari 2.Stol tennisi sport to'garagiga o'quvchilarni tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish metodikasi. 3.Stol tennisi o'yini sport o'yinlarining tarkibiy qismi sifatida. 4.Stol tennisi arga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish metodikasini takomillashtirish. 5.Umumta'lim maktablarida stol tennisi sport seksiyasiga saralashda xalq harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi. 6.Yosh stol tennischilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan vosita sifatida foydalanish. 7.Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-13 yoshli stol tennisichilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 8.Umumta'lim maktablarida stol tennisi sport seksiyasiga tanlashda xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish/ 9.Stol tennischilarni umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar o'rnini ilmiy asoslash. 10.13-14 yoshli stol tennischilarda bolalarni tezkor – kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasi. 11.Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish uslubiyati 12.Stol tennisi darsi va uni o'tkazish tartibi 13.Zamonaviy stol tennisi va uning dolzarb masalalari 14.O'yin taktikasiga o'rgatish asoslari 15.Musobaqani tashkil qilish va o'tkazish asoslari 16.Stol tennisda strategiya va taktika 17.Turli yosh guruhlariga mansub sportchilarni tayyorlash xususiyatlari Pedagogik nazorat va rejalashtirishning umumiy asoslari 18.Stol tennisiga tanlov o'tkazish 19.Jismoniy tayyorgarlik asoslari 90.Texnik tayyorgarlik asoslari 21.Taktik tayyorgarlik asoslari 22.Psixologik tayyorgarlik asoslari 23.Musobaqada jamoani boshqarish 24.Musobaqani kuzatish xato kamchilliklarni bartaraf qilish
3.	**VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)** **Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:** - stol tennisini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsiyalarni tatbiq qilish uchun zarur bo'ladigan bilim va ko'nikmalarni, stol tennisini darslarida zamonaviy ta'lim vositalardan foydalanishni, zamonaviy talablar asosida stol tennisi darslarini samarali tashkil qilish yo'llarini, ta'lim sohasidagi innovatsion faoliyat asoslari haqida **tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)** - sport o'yinlarini o`qitish metodikasi (stol tennisi) fanini o'qitishda hamda

	ilmiy tadqiqotlar olib borishda qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan xabardor bo'lishi, stol tennisini o'qitishda qo'yiladigan hozirgi zamon talablarini bilishi, mashg`ulotlarda ta'lim resurslaridan samarali **foydalana olishi; (ko'nikma).** - stol tennisi mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha "Milliy" dasturning mazmunini anglashi, shuningdek, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalari, metodlari va shakllarining uzviyligi va izchilligini ta'minlash, o'qitish mazmuniga oid axborotlarni qayta ishlash, umumlashtirish va o'quvchilarga yetkazish malakalariga ega bo'lishi va jisoniy tarbiya darslarida stol tennisi mashg'ulotlarini zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash haqida **malakalarga ega bo'lishi kerak**.
4.	**VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; • jamoa bo'lib ishlash va hioya qilish uchun loyihalar
5.	**IX. Kreditlarni olish uchun talablar:** Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	**X. Asosiy adabiyotlar:** 1. Maxmudov B.A., Matniyazov X.K. Jismoniy tarbiya va sport. O`quv qo`llanma. TDPU bosmaxonasi/ Toshkent-2021 y. 290 b. 2. 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. 3. Жданов В.Ю. «Обучение настольному теннису за 5 шагов» Россия-2014г.50с. 4. Колотаева Алиса «Настольный теннис» 2019 г. -70 с. 5. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса: учебник». М.: «Академия», 2006. - 528 с. **XI. Qo'shimcha adabiyotlar** 1. Куценко И.П., Сокур И.П. «Организация и методика занятий настольным теннисом» учебно-методическое пособие для специалистов физической культуры и студентов. Омск: СибАДИ, 2012. –69 с. 2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 118-son qarori "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontsepsiyasi". 13.02.2019.

	3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni. 24.01.2020. 4. Шлагер В. Руководство от чемпиона мира "Настольный теннис": 2011г. - 15 с. 5. Серова Л.К. "Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе" 2016 г -13с. **Axborot manbalari** www.cspi.uz www.pedagog.uz www.edu.uz www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) www.ziyonet.uz -Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal.
7.	**Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023yil "__22__" __08.__dagi qarori bilan tasdiqlangan**
8.	**Fan/modul uchun ma'sul:** **A.A.Abdullayev** – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrasi mudiri, PhD, dotsent. **B.A.Maxmudov** – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrasi dotsenti v.b., PhD.
9.	**Taqrizchilar:** **E.Xurramov** – CHDPU, "Bolalar sporti" kafedrasi dotsenti v.b., PhD. **R.I.Latipov** – Nizomiy nomidagi TDPU "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsenti.