E'LON...

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi" dotsenti v.b A.I.Olimovning 2022-yil 3-iyun kuni Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1-bosqich magistrlariga Sport pedagogik mahoratini oshirish usullari fanidan "Sportchilar tayyorlash tizimidagi mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari omillar " mavzusida Ochiq darsi bo'lib o'tadi.

Fakultet professor-o'qituvchilarini ochiq darsda

ishtirok etishga taklif qilaman

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

A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANI BO'YICHA

70112201-Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi

1-bosqich magistrlari uchun

"ochiq dars ishlanmasi"

Jizzax 2022-yil

Darsning kirish qismi(12-20 minutgacha)

Sport pedagogik mahoratini oshirish darsining kirish qismida talabalar bilan salomlashish, o'tilgan mavzuni takrorlash , yangi mavzuni bayon qilish va rejalari bilan tanishtirish, foydalanilgan adabiyotlarni e'lon qilib o'tishdan iborat. Ochiq dars mavzusi , videoproektor orqali taqdimot shaklida olib boriladi.

Mavzu: SPORTChILAR TAYYORLASH TIZIMIDA MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN TASHQARI OMILLAR

Reja:

1. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillari
2. Individutal imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish bosqichi
3.Harakatlarga o'rgatish

Foydalanilgan adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar

1.Salomov R. Toshkent 2015 Sport nazariyasi.

Darsning asosiy qismi(45-50 minut)

SPORTChILAR TAYYORLASH TIZIMIDA MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN TASHQARI OMILLAR

Ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi va davom etish vaqti ko'pgina omillarga: sport turini maxsus yo'nalishiga: sportchining rivojlanish xususiyatlarini individyalligiga: mashg'ulotjarayonining xusysiyatlariga bog'liq. Ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish. Yuqori sport natija-larini ko'rsata oladigan chegaralariga qarab ham aniqlanadi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlari 5 davrga bo'linadi:

-Boshlang'ich tayyorgarlik:

-Dastlabki bazali tayyorgarlik:

-Maxsus bazali tayyorgarlik:

-Individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish.

-Erishilgan natijalarni saqlash.

1. Boshlang'ich tayyorgarlik

Vazifasi: Bolalarning sog'ligini mustahkamlash:

-Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishtirish:

-Jismoniy rivojlanishning kamchiliklarini yo'qotish:

-Tanlagan sport turi bo'yicha texnikaga o'rgatish.

Vositalari: Har xil sport turlari va harakatli o'yin-lardan tuzilgan mashqlar.

Bu etapda mashg'ulotlar katta jismoniy va psixik yuklamalar bilan rejalashtirilmasligi kerak.

Texnik tayyorgarlik . Har xil sport turlarini tex-nik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini o'rganish.

Bu etapda harakat texnikasini turg'unlashtirish shart emas, lekin malum sport natijalariga erishishga, harakat ko'nik-masini, egallashga qaratish shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayyogarlikni vujudga keltirishadi.

Mashg'ulotni davom etish vaqti 30 60 daqiqa

Xaftadagi mashg'ulotlar soni 2-3 marotaba Yillik ish

hajmi 100-150 soat

Agar bu etap 3 yilgacha cho'zilsa:

1-yil - 80 soat bu 6-7 yoshdan boshlab mashg'ulotga kirishgan bolalar uchun

2-yil 100 soat uchun

3- yil 120 soat uchun

agar bola 9-10 yoshidan mashg'ulotlarga kelishni boshlagan bo'lca, bu etapning davom etishi 1,5-2 yil. Ish hajmi 200-250 soatga teng.

2. Dastlabki bazali tayyorgarlik bosqichi

Vazifalari: organizmni jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik kamchiliklarini yo'q-otish, harakat potensialini (shu jumladan kelgusi mutaxas-sisligiga mos keladigan) amalga oshirish.

Asosan diqqatni yosh sportchilarni maqsadga muvofiq ravishda ko'p yillik sport tayyorgarligiga qiziqish uyg'otishga qaratiladi. Tayyorgarlikni yo'nalishiga maxsus mashqlarni keng hajmda har tomonlama ishlatish. Bu esa kelgusida sportchini takomillashtirishni yaxshi sharti bo'lib hisoblanadi. Har xil sport turini materialiga asoslanib texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat beriladi. Jismoniy tayyorgarlik esa tezkorlikni, koordinatsiya qobiliyatlarini hamda egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratiladi.

Z. Maxsus bazali tayyorgarlik bosqichi

Vazifalari. Har tomonlama tayyorgarlikni davom ettirish (bosqichning birinchi yarmida): ko'proq mutaxassisligiga qaratiladi.

Vositalari: funksional potensialni rivojlantirishga qaratilgan, bo'lg'usi sprinterni og'ir atletikachilarni, gimnast-larni va h.k. bazali tayyorgarligi musobaqani o'ziga xos xususiyatiga qarab tuzilishi shart.

2.Individutal imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirish bosqichi

Vazifalari - sport turlari maksimal natijalarga erishish. maksimal ravishda foydalanish.

Mashg'ulotlarni hajmi va shiddati qo'shilgan summasi maksimal xayotga yetadi va katta yuklamali mashg'ulotlar soni ko'payadi. Mashg'ulotlar soni 15-20 tagacha yetishi, psixologik, taktik va integral tayyorgarlikni salmog'i oshishi shart. Shuni alohida etiborga olish kerakki, individual imkoniyatlarni maksimal ravishda amalga oshirishda

Darsning yakuniy qismi(8-10 minut)

Sport pedagogik mahoratini oshirish fanining darsi yakuniy qismida talabalar tomonidan berilgan savollariga javob oldilar, yaxshi shtirok etgan magistrlarni rag'batlantirish, kamchiligi bor magistrlarning kamchiliklarini to'g'irlash, uyga vazifa berish va xayrlashishdan iborat.

A.Qoodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat fakulteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'tkazilgan yig'ilish №_

BAYONNOMASI

03.06.2022-yil

Jizzax shahar

Qatnashdilar: "Jismoniy madaniyat nazarivasi va metodikasi" kafedrasining barcha a'zolari

KUN TARTIBI:

Har xil masalalar.

a) Kafedra katta o'qituvchisi PhD A.I.Olimovning ochiq darsi muhokamasi.

Eshitildi: Kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra katta o'qituvchisi A. Ismatov so'zga chiqdi va kafedraning 2021-2022 o'quv yilida ochiq darslar tashkil etish va o'zaro darsga kirish rejasiga asosan kafedra katta o'qituvchisi PhD A.I.Olimov 03.06.2022 yilda Magistratura bo'limi 910-21,911-21,912-21 guruhlarda "Sport pedagogik mahoratini oshirish usullari" fanidan "Sportchilar tayyorlash tizimida mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari omillar" mavzusida ochiq darsi tashkil etganini aytib o'tdi.

So'z kafedra mudiri dotsent Sh.O'.Atamurodov berildi, darsning ta'limiy, tarbiyaviy maqsadlari, kutilgan natijalar va unga erishish borasida qo'llanilgan usullarga to'htalib o'tishdi.

Shundan so'ng, muhokama yuzasidan kafedra katta o'qituvchisi A.Ismatov va boshqalar so'z olishdi. Katta o'qituvchisi PhD A.I.Olimov darsining tashkiliy jihati yaxshi tashkil etilganligi, ya'ni dars o'z vaqtida boshlanganligini, darsga yaxshi tayyorlanganligini, talabalar 100% darsda ishtirok etganligi, hamda talabalar darsda faol qatnashganligi qayd etdi. Yaxshi ishtirok etgan talabalarni rag'batlantirdi hamda talaba yoshlarni kelajakka bo'lgan intilishini a'lo baholadi. O'qituvchi darsda mohirona foydalana oldi. Xonalarni tozaligi, darsda ko'rgazmali qurollardan va

axborot komunikatsiya texnologiyalarning yetarli darajada bo'lganligi xaqida aytib o'tdi. Shuning uchun ham o'qituvchining yangi pedagogika texnologiyalari asosida olib borgan ochiq darsi foydalana olish darajasini yuqori baholab dars sifatini yaxshi baholayman.

Kafedra o'qituvchisi E.Nurmatov, darsda o'qituvchining pedagogik texnologiyalardan foydalanish mahorati haqida to'xtalib, pedagogik texnologiyalar qo'llanilganligini haqida aytib o'tishdi.

Kafedra o'qituvchisi hamda kafedraning TSNQB ma'sul hodimi A.Jo'raboyev so'zga chiqib, ochiq dars mavzusinining o'quv-uslubiy ta'minoti, uning ishchi o'quv reja va tavqim rejaga mosligi, mavzu mohiyatining to'liq ochib berilishi va mustaqil ishlash uchun tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati haqida fikr yuritib, Katta o'qituvchisi PhD A.I.Olimov o'tgan ochiq dars yuqori baholanib qayd etdi va darsning sifatini 86.0 ballga baholadilar.

(ochiq dars mashg'ulotidan foto lavhalar ilova qilinadi)

QAROR:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi Katta o'qituvchisi PhD A.I.Olimovning ochiq darsi yaxshi darajada o'tildi deb topilsin.
2. Darsning ijobiy tomonlari kafedrada boshqa o'qituvchilar tomonidan darslarda qo'llanishga tavsiya etilsin.
3. Ushbu qaror ijrosini nazorat qilish kafedra mudiri zimmasiga yuklatilsin.

Yig'ilish raisi: **dots Sh.O'.Atamurodov**

Kotib: **M.Xosilmurodov**

Institut Kengashining
2021 yil ______ avgustdagi
________ -sonli qaroriga 4-ilova

OCHIQ MASHG'ULOTLAR TAHLILI VARAQASI

Fanning nomi Sport pedagogik mahoratni oshirish Sana 03.06.2022
Pedagogning F.I.O.: Olimov Alisher Isoqovich
Auditoriya 3-maruza Fakultet Jis-tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metod
Guruh 910-811-812 Ta'lim yo'nalishi ________
Talabalar soni: 75 nafar, qatnashdi 69 nafar, qatnashmadi 6 nafar
Mashg'ulot turi (nazariy, amaliy seminar, laboratoriya)________
O'quv-me'yoriy hujjatlar: fan bo'yicha O'UM mavjud, taqvim-mavzuli reja______.
Mavzu: Sportchilar tayyorlash tizimida mashg'ulotlar musobaqa faoliyati tashqari omillar

1. Tashkiliy qismning to'g'ri o'tkazilganligi:
O'qituvchi (dots) A. Olimov darsni tayyorlov qismini o'zining pedagogik mahoratini bayon qilgan holda chiroyli boshladi

2. Dars mavzusiga oid jihozlanganlik darajasi *(kompyuter, proektor, televizor, ko'rgazma materiallar va jihozlar bilan ta'minlanganligi*
O'qituvchi dars mavzusiga oid jihozlari ko'rgazmali materiali va proektor materiallari bilan taminlangan

3. Nazariy bilimlarni egallaganligi (*ta'limning me'yoriy hujjatlari bilan bog'lasa, qonuniyatlari va xususiyatlarini ochib bersa, qo'shimcha hamda xorijiy manbalarga tayangan holda talabalarga mavzuni yetkazib bera olsa* - 2 ballgacha)
O'qituvchi dars mavzusiga oid nazariy bilimlarini egallaganligi qhandaay dars jarayonini tashkil qilinganligi yaqqol ko'rinib turib oldi. 2-ball

4. Amaliy ko'nikmalar shakllanganligi *(nazariy va amaliy ta'limning o'zaro aloqadorligini, eng avvalo, o'quv mashg'ulotlari tuzilmasida ma'ruza, seminar, amaliy, laboratoriya va mashg'ulotning boshqa turlarini uzviy birlikda amalga oshira olsa, ma'ruza materialini talaba tomonidan muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi uchun mashg'ulotlar amaliy ish bilan uyg'unlikda tashkil etilsa* 2-ballgacha)
O'qituvchining amaliy ko'nikmalari nazariy bilimlar alo darajada shakllangan amaliy ishlanmalari maruza materiallari barchasi mujassam. 2-ball

5. O'qitishda fanning zamonaviy tendensiyalarini egallaganligi *(ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishning konseptual asoslari, pedagogik jarayonlarni loyihalashtirish, pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan muammolar va ularni hal etish strategiyalari, o'quv materiallarini tizimlashtirishning didaktik talablari, ta'lim jarayonida sifat va raqobatbardoshlikka erishish omillari, interfaol ta'lim vositasida talabalarda mustaqil fikrlash madaniyatini shakllantirish, kompetentli yondashuv asosida bo'lajak mutaxassislarni kasbiy shakllantirish. ta'lim-tarbiya*

jarayonini tashkil etishga doir zamonaviy yondashuvlar, talaba-yoshlarda qadriyatlar tizimi va mafkuraviy immunitetni shakllantirish, axborotlar globallashgan davrda talabalarda axborot madaniyatini shakllantirish, talabalarning global fikrlashini shakllantirishni nazariy tushuntira olsa–2 ballgacha)

O'qituvchi fanning zamonaviy tendensiyalar egallagan Pedagogik faoliyatida kelajakdagi muammo va ularni etishni barqaror eta oladi. O'quv materiallari tizimlashtirishning didaktik talablarini biladi. Interfaol metodi: 2-ball

6. Pedagogik mahorat va nutq madaniyatini egallaganligi (*pedagogik mahorat va uning tarkibiy qismlari, pedagogik texnika va undan ta'lim jarayonida oqilona foydalanish, o'qituvchining aktyorlik va rejissyorlik mahorati, nutq texnikasini egallash, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini anglagan bo'lsa, pedagogik jarayonni samarali boshqarish usullarini bilsa, pedagogik ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llay olsa, pedagogik tajriba va uni boyitish yo'llarini egallagan bo'lsa, uning imidji va unga qo'yiladigan talablarga javob bersa* – 2 ballgacha): O'qituvchi A. Olimovning pedagogik mahorati va uning tarkibiy qismlari rivojlangan pedagogik texnologiyalar va ta'lim jarayonida samarali foydalana oladi. O'qituvchining va rejissyorlik mahorati shakllangan 2-ball

7. Mustaqil o'zlashtirish uchun topshiriqlar berilganligi: O'qituvchi o'quvchilarga o'tilgan mavzu yuzasidan uyda mustaqil o'qib bilimlarni kelishga yanada boyitib topshiriq beradi.

8. Pedagog xodimning yutuqlari va kamchiliklari: O'qituvchi A. Olimov darsni xech qanday kamchiliklarsiz tashkil eta oladi. Darslarni pedagogik zamonaviy texnologiyalardan foydalangan tarzda kamchiliklarsiz namoyon etadi.

1. O'tilgan mashg'ulot yuzasidan *(ilmiy, metodik, pedagogik, psixologik)* takliflar: O'qituvchi A. Olimov darsni tashkil etishda barcha o'quv uslubiy va zamonaviy metodlardan foydalanilgan tarzda tashkil etadi.

Pedagog xodim tomonidan to'plangan umumiy ball (8 ballgacha) 8-ball

Dars kuzatuvchi: Quvondiqov Akmal [signature]
(Familiyasi, ismi, sharifi, imzosi)

Mashg'ulot o'tgan pedagog xodimning imzosi: [signature]

Institut Kengashining
2021 yil ______ avgustdagi
________ -sonli qaroriga 4-ilova

OCHIQ MASHG'ULOTLAR TAHLILI VARAQASI

Fanning nomi Sport pedagogik mahoratchi[illegible] Sana 03.06.2022

Pedagogning F.I.O.: Olimov Alisher Isogovich

Auditoriya 3-maruza Fakultet Jis-tarbiya va Sport nazariyasi va sport mashg'ulotlari

Guruh 810-811-812-21 Ta'lim yo'nalishi Jismoniy-tar- iya sport

Talabalar soni: 75 nafar, qatnashdi 70 nafar, qatnashmadi 5 nafar

Mashg'ulot turi (nazariy, amaliy seminar, laboratoriya)________

O'quv-me'yoriy hujjatlar: fan bo'yicha O'UM Mavjud, taqvim-mavzuli reja________

Mavzu: Sportchilar tayyorlash tizimida mashg'ulotlar va musobaqalardan tashqari omillar

1. Tashkiliy qismining to'g'ri o'tkazilganligi:
O'qituvchi (PhD) A. Olimov darsni tayyorlov qismini o'zining pedagogik mahoratini bayon qilgan holda chiroyli boshladi.

2. Dars mavzusiga oid jihozlanganlik darajasi *(kompyuter, proektor, televizor, ko'rgazma materiallar va jihozlar bilan ta'minlanganligi*
O'qituvchi dars mavzusiga oid jihozlarni ko'rgazmali materiali va proektor materiallari bilan taminlangan

3. Nazariy bilimlarni egallaganligi (*ta'limning me'yoriy hujjatlari bilan bog'lasa, qonuniyatlari va xususiyatlarini ochib bersa, qo'shimcha hamda xorijiy manbalarga tayangan holda talabalarga mavzuni yetkazib bera olsa* - 2 ballgacha)
O'qituvchi dars mavzusiga oid nazariy bilimlarni egallanganligi shunda dars jarayonini tashkil qilinganligi yaqqol ko'rinib turibdi 2 ball

4. Amaliy ko'nikmalar shakllanganligi *(nazariy va amaliy ta'limning o'zaro aloqadorligini, eng avvalo, o'quv mashg'ulotlari tuzilmasida ma'ruza, seminar, amaliy, laboratoriya va mashg'ulotning boshqa turlarini uzviy birlikda amalga oshira olsa, ma'ruza materialini talaba tomonidan muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi uchun mashg'ulotlar amaliy ish bilan uyg'unlikda tashkil etilsa* 2-ballgacha)
O'qituvchining amaliy ko'nikmalari nazariy bilimlar a'lo darajada shakllangan amaliy ishlanmalari ma'ruza materiallari barchasi mujassam 2 ball.

5. O'qitishda fanning zamonaviy tendensiyalarini egallaganligi *(ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishning konseptual asoslari, pedagogik jarayonlarni loyihalashtirish, pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan muammolar va ularni hal etish strategiyalari, o'quv materiallarini tizimlashtirishning didaktik talablari, ta'lim jarayonida sifat va raqobatbardoshlikka erishish omillari, interfaol ta'lim vositasida talabalarda mustaqil fikrlash madaniyatini shakllantirish, kompetentli yondashuv asosida bo'lajak mutaxassislarni kasbiy shakllantirish. ta'lim-tarbiya*

jarayonini tashkil etishga doir zamonaviy yondashuvlar, talaba-yoshlarda qadriyatlar tizimi va mafkuraviy immunitetni shakllantirish, axborotlar globallashgan davrda talabalarda axborot madaniyatini shakllantirish, talabalarning global fikrlashini shakllantirishni nazariy tushuntira olsa–2 ballgacha)

O'qituvchi fanning zamonaviy tendensiyalari egallagan pedagogik faoliyatida keladigan muammo va ularni etishni bartaraf eta oladi. O'quv materiallari tizimlashtirishning didaktik talablarini biladi. 2-ball

6. Pedagogik mahorat va nutq madaniyatini egallaganligi (*pedagogik mahorat va uning tarkibiy qismlari, pedagogik texnika va undan ta'lim jarayonida oqilona foydalanish, o'qituvchining aktyorlik va rejissyorlik mahorati, nutq texnikasini egallash, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini anglagan bo'lsa, pedagogik jarayonni samarali boshqarish usullarini bilsa, pedagogik ta'sir ko'rsatish metodlarini qo'llay olsa, pedagogik tajriba va uni boyitish yo'llarini egallagan bo'lsa, uning imidji va unga qo'yiladigan talablarga javob bersa – 2 ballgacha*): O'qituvchi A. Olimovning pedagogik mahorati va uning tarkibiy qismlari mos langan pedagogik texnologiyalar va ta'lim jarayonida samarali foydalana oladi. O'qituvchining va rejissorlik mahorati shakllangan. 2-ball

7. Mustaqil o'zlashtirish uchun topshiriqlar berilganligi: O'qituvchi o'quvchilarga o'tilgan mavzu yuzasidan uyda mustaqil o'qib kelishga topshiriq beriladi.

8. Pedagog xodimning yutuqlari va kamchiliklari: O'qituvchi A. Olimov darsni past qayndan kamchiliklarsiz tashkil eta oladi. Darslarni pedagogik zamonaviy texnologiyalardan foydalangan tarzda kamchiliklarsiz namoyon etadi.

1. O'tilgan mashg'ulot yuzasidan *(ilmiy, metodik, pedagogik, psixologik)* takliflar: O'qituvchi A. Olimov darsni tashkil etishda barcha o'quv uslubiy va zamonaviy metodlardan foydalanilgan tarzda tashkil etadi.

Pedagog xodim tomonidan to'plangan umumiy ball (8 ballgacha) 8-ball

Dars kuzatuvchi: E. Nurmatov [signature]

(Familiyasi, ismi, sharifi, imzosi)

Mashg'ulot o'tgan pedagog xodimning imzosi: [signature]