ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

ДОНИШКАДАИ ҶУМҲУРИЯВИИ ТАКМИЛИ ИХТИСОС ВА БОЗОМӮЗИИ КОРМАНДОНИ СОҲАИ МАОРИФ

КАФЕДРАИ МЕТОДИКАИ ТАЪЛИМИ ФАНҲОИ ТАБИӢ-РИЁЗӢ

БАРНОМАИ ТАЪЛИМИИ КУРСИ ТАКМИЛИ ИХТИСОСИ ОМӮЗГОРОНИ ФАННИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

ДУШАНБЕ – 2024

Бо қарори шурои олимони Донишкадаи ҷумҳуриявии такмили ихтисос ва бозомӯзии кормандони соҳаи маориф аз «30» 09. с.2024, №9/8-22 тасдиқ шудааст.

Мураттиб: Ю.Ҳакимов - омӯзгори калони кафедраи методикаи таълими фанҳои табиӣ-риёзии ДҶТИБКСМ

Муқарризон: С.Давлатова – мудири шуъбаи фанҳои технология таълими меҳнат ва тарбияи ҷисмонии ПРМ ба номи А.Ҷомии АТТ.
Турдиев Т - сармутахассиси Маркази ҷумҳуриявии таълимию методии назди Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон

Муҳаррир: М.Солиева – Мудири бахши мониторинги сифати таълими раёсати корҳои таълимӣ-методии ДҶТИБКСМ.

Барномаи таълимии мазкур мутобиқи стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ дар асоси низоми муносибати босалоҳият ба таълим таҳия гардидааст. Дар барнома салоҳиятҳо дар шакли натиҷаҳои таълим,ки дониш малака ва маҳорати мушаххасро фаро мегиранд нишон дода шудааст.

Стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ бо мақсади ба танзим даровардани муҳтаво ва мундариҷаи фанни мазкур дар синфҳои алоҳида таҳия шуда ва минбаъд ҷараёни таълим, таҳияи китобҳои дарсӣ ва маводи таълимӣ дар асоси он ба роҳ монда мешавад. Барномаи мазкур барои шунавандагони курси такмили ихтисоси омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ тавсия карда мешавад. Дар барномаи таълимии мазкур масъалаҳои мубрами методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ шудаанд.

Пешгуфтор

Барномаи таълимии мазкур барои омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ тартиб дода шудааст. Мақсади асосии барнома бо роҳу усулҳои гуногуни таълим баланд бардоштани маҳорати касбии омӯзгорон мебошад.

Барномаи мазкур тарзе таҳия шудааст, ки он асосан ба методҳои интерактивӣ такя намуда усулҳои гуногуни таълимро пешниҳод менамояд. Донистани усулҳои гуногуни тарзи таълим ва муқоисаи онҳо ба омӯзгор имконият медиҳад, ки дар таълими ин ё он мавзуъ метавонад ин ё он усулро интихоб намуда дониши хонандагонро мукаммал гардонад. Хусусияти хоси методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ аз фавран ворид кунонидани ғояҳои нави психологӣ ва дидактикаи таълим мебошад. Дар барнома оиди ташаккули касбӣ ва маҳорати педагогии омӯзгор, таъмини дидактикии ҷараёни таълим ва методикаи хусусии таълими фан машғулиятҳо оварда шудааст.

Дар барнома алоқамандии байни фанҳо ба назар гирифта шуда, нақшаи тақсими мавзуъҳо ҷой дода шудааст, ки раванди таълимро муайян карда фаъолияти таълимии онро мувофиқи мақсад ба роҳ мемонад.

Барнома дар асоси низоми босалоҳият ба таълим таҳрезӣ гардида усулҳои таълимии гуногунро дар бар мегирад.

1. Мақсади таълим – мақсад ва вазифаҳои таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ асосан аз омӯзиш, такмил додани маданияти ҷисмонии хонандагон ва ташаккул додани дониш, малака, маҳорат ва салоҳиятҳои муайянро дар бар мегирад;

2.Мавзуъ ва мундариҷаи таълим – дар ин фасл мавзуъҳо ва мундариҷае, ки тавассути аз худ кардани онҳо омӯзгор ба мақсади таълим ноил гашта, ба ин восита дониш, маҳорат, малака ва салоҳияти муайянро ҳосил мекунад, ҷой дода шудаанд;

3.Фаъолияти таълим -аз фаъолиятҳои таълимии тавсияшаванда, ки тавассути он мавзуъ ва мундариҷа аз худ карда шуда, таҳлилу баррасӣ меёбанд, иборат аст. Фаъолиятҳо вобаста ба шароит ва мавод тағйир дода мешаванд.

4.Вақт - вақти эҳтимолие, ки барои ноил гаштан ба мақсад мусоидат мекунад, пешниҳод гардидааст.

Талаботи барнома

Шунавандагони курсҳои такмили ихтисос дар ҷараёни таълим оид ба сиёсати давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи маориф, санадҳои меъёрию ҳуқуқии фаъолияти муассисаҳои таълимӣ, дастовардҳои нави илми педагогика ва психология, методикаи таълими фан, донишҳои худро такмил дода, истифодаи техника ва технологияи инноватсиониро низ аз бар мекунанд. Барнома дар асоси муносибати босалоҳият дар таълим ва истифодаи методҳои интерактивии таълим таҳия гардида, усулҳои гуногуни таълимро дар бар мегирад. Донистани ин усулҳо ба омӯзгор имконият медиҳад, ки дар таълими ин ё он мавзуъ усулеро интихоб намояд, ки дониш, маҳорат, малака ва салоҳияти хонандаро ташаккул дода тавонанд.

НАҚШАИ
таълимии курси такмили ихтисоси омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ

№	Қисмҳои барнома	Микдори соат		
		Ҳамагӣ	Назариявӣ	Амалӣ
1	Тахассус, методикаи таълими фан	36	14	22
2	Педагогикаи касбӣ	3	1	2
3	Психологияи касбӣ	3	1	2
4	Технологияи иттилоотӣ	4	1	3
6	Менеҷменти сиёсӣ	2	2	-
	Ҳамагӣ	**48**	**19**	**29**

НАҚШАИ
тақвимии курси такмили ихтисоси омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ

№	Қисматҳои барнома	Микдори соатҳо		
		Ҳамагӣ	Назариявӣ	Амалӣ
1.	**Методикаи таълими фан**	**36**	**14**	**22**
1.1	**Мундариҷа, мақсад ва муқаррароти Стандарти методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ.**	4	1	3
1.2	Таҳлили мазмун ва мундариҷаи барномаи таълимии фан.	2	1	1
1.3	Методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 1-4 дар асоси муносибати босалоҳият ба таълим.	2	1	1
1.4	Дарс ва намудҳои он дар асоси муносибати босалоҳият ба таълим.	4	2	2
1.5	Гузариш ба низоми муносибати босалоҳият ба таълим.	4	2	2
1.6.	Методикаи омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 5-11.	2	1	1
1.7	Методикаи умумии таълими гимнастика дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.	2	1	1
1.8	Бозиҳои серҳаракат ибтидои омӯзиши ҷузъиёти бозиҳои варзишӣ.	2	1	1
1.9	Кори амалӣ дар муассисаҳои базавӣ (Такягоҳӣ)	6	2	4
1.10	Методикаи омӯзиши техника ва тактикаи бозии футбол.	2	1	1
1.11	Тарзи гузаронидани мусобиқаҳо аз рӯи намуди варзиши	2		2

	сабук.			
1.12	Методикаи омӯзиши элементҳои бозии волейбол.	2	1	1
1.13	Элементҳои омӯзиши бозии баскетбол.	2	-	2
	Мавзуъҳои иловагии алтернатвӣ	**12**	**4**	**8**
2.1	Ташкили чорабиниҳо ва бозиҳои варзишии умумимактабӣ.	4	1	3
2.2	Таркиби сохтори курс. Ба нақшагирӣ ва алоқаи мавзуъҳои барномаи таълимӣ дар синфҳои алоҳида.	4	1	3
2.3	Арзёбӣ. Мавқеи арзёбӣ дар раванди таълим. Меъёрҳо ва алоқаи он ба раванди таълим .	4	2	2

Эзоҳ: *Шунавандагон метаввонанд аз нақшаи мазкур дар доираи соатҳои муайянгардида мавзуъҳои дилхоҳи худро интихоб намоянд.*

Мавзуи 1. Мундариҷа, мақсад ва муқаррароти Стандарти методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ

Тартиби таҳия, тасдиқ ва ҷорӣ кардани стандартҳои давлатии таҳсилот. Омӯзиши барнома ва нақшаҳои таълимӣ. Мувофиқати онҳо бо стандартҳои давлатии таҳсилот.

Стандарти давлатии таҳсилот- санади муҳими давлатӣ. Нишондодҳои стандарти давлатии таҳсилот. Ҳадди аққали ҳатмии мазмуни барномаҳои марбутаи таълимӣ ва шарту шароити иҷрои онҳо.

Ҳадди ақал ва ниҳоии ҳаҷми соатҳои таълимии хонандагон. Талаботи асосӣ ба дараҷаи тайёрии хонандагон. Мӯҳлати омӯзиши барномаҳои таълимӣ. Ҳуҷҷатҳои тасдиққунандаи меъёрии марбутаи таҳсилот. Иҷрои стандартҳои давлатии таҳсилот ва барномаҳои таълимӣ.

Мақсад ва моҳияти стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ. Шиносоӣ бо стандарти давлатии таҳсилот. Риояи талаботи стандарти давлатии таҳсилот дар таълими фан. Тафовути барномаи таълимӣ аз нақшаи таълимӣ. Муҳимияти барномаҳои таълимӣ, бобати таҳияи китобҳои дарсӣ. Мазмуни таҳсилот, нақшаи таълим, барномаи таълим, китобҳои дарсӣ ҳамчун қисми таркибии Стандарт. Талаботи асосии стандарти фаннӣ.

Мафҳумҳои асосии стандарти фанни тарбияи ҷисмонӣ. Барномаи таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар асоси низоми муносибати босалоҳият ба таълим. Китобҳои дарсӣ ва маводҳои дидактикии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ. Стантарти фаннӣ ҳамчун санади танзимкунандаи соҳа.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ бояд соҳиби салоҳиятҳои зерин шаванд: Доир ба мазмун, моҳият ва мафҳумҳои асосии Стандарти таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ маълумот дорад ва онро шарҳ дода тавонанд.Талаботҳои асосии стандартро донанд. Чӣ гуна истифодабарии китобҳои дарсӣ ва маводи дидактикиро дар таълими фан донанд. Дар бораи ҳуҷҷатҳои меъёрӣ ва ҳуқуқии ба стандарти давлатии таҳсилот вобаста буда огоҳӣ дошта бошанд.

Мавзуи 2. Таҳлили мазмун ва мундариҷаи барномаи таълимии фан

Барномаи таълимӣ-ҳамчун дурнамои рушди маориф. Таҳлили ҷабҳаҳои илмӣ методии барномаҳои таълимӣ.
Мазмун ва мундариҷаи барнома ва нақшаҳои нави таълимӣ аз фанни тарбияи ҷисмонӣ. Дар барномаҳои таълимӣ ҷой доштани моҳияти ташаккули ҷаҳонбинию ҷаҳонфаҳмӣ, ҳисси ватанпарастӣ, солимӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солим ва худшиносӣ. Баланд бардоштани маърифати ҳуқуқӣ. Дар ҷараёни омӯзиш ба назар гирифтани робитаҳои дохилифаннӣ ва байнифаннӣ. Тақсимоти соатҳо.

Истифодаи амалӣ ва босамари онҳо тибқи талаботҳои нақшаҳои таълимӣ. Мувофиқати нақшаю барномаҳои таълимӣ бо китобҳои дарсӣ. Тибқи талаботи барнома ва нақшаҳои таълимӣ ба роҳ мондани таълими фан.

Мувофиқати онҳо ба талаботҳои санадҳои меъёрии ҳуқуқии соҳаи маориф. Таҳлили услубии барнома ва нақшаҳои нави таълимии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Таҳлили ҷабҳаҳои илмӣ методии барномаҳои таълимӣ. Моҳият, аҳамият, ҳадаф ва зарурати таълими омӯзиши фан. Шарҳу тавзеҳи вижагиҳои таълими фан. Мазмуни фаслҳои омӯзиши фан ва шарҳи мухтасари ҳар як фасл. Алоқамандии байни фанҳо. Асосноккунии мавзуъҳои таълимӣ мутобиқи талаботи стандарт ва барномаи таълим.

Барномаи таълимӣ ҳамчун ҳуҷҷати муҳими давлатӣ. Барномаи таълимӣ ва принсипҳои дидактики таълим. Гуногунии барномаҳои таълимӣ. Мувофиқати барномаи таълимии амалкунанда бо нақшаи таълимӣ.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Мӯҳтавои мазмун ва мундариҷаи барномаи таълимии фанро шарҳ дода метавонад. Дар бораи барномаи таълимии фан ва дигар ҳуччатҳои расмии ба барномаи таълимӣ алоқаманд маълумот дошта бошанд. Аз қисматҳои асосии барномаи таълимӣ ва ҳуҷҷатҳои меъёрӣ ва ҳуқуқии он огоҳӣ дошта бошанд.

Мавзуи 3. Методикаи таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 1-4 дар асоси муносибати босалоҳият ба таълим.

Методҳои омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 1-4. Асоси таъминоти пурраи методӣ ва иттилоотии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ. Васоити таълим ҳамчун ҷузъи раванди таълиму тарбия. Баланд бардоштани сатҳи аёният, дастрасии маводи таълим ба хонанда. Ҳосил намудани қаноатмандии ҳар чӣ бештар аз рушди фаъолияти маърифатии хонандагон. Пайдо намудани манбаъҳои иттилоотие, ки ба сарфа намудани вақти асосӣ мусоидат менамоянд ва барои машқ кардан шароит фароҳам меоранд. Истифодаи воситаҳои идоракунии фаъолияти маърифатии хонандагон аз тарафи омӯзгор. Интихоб ва истифодаи васоити таълим. Барномаи таълимӣ ҳамчун ҳуҷҷати асосӣ барои коркарди пурраи таъминоти методӣ ва иттилоотии фан. Маҷмӯи васоити таълим фарогири мазмуни пурраи

барнома. Вазифаҳои асосии раванди омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ: (таълим тарбия, машқ ва инкишоф).

Системаи таъминоти методиву иттилоотии фан: асноди талимӣ: (нақшаи таълим, барномаи таълим, китоби дарсӣ, васоити аёнии ёрирасон, нақшаи тақвимӣ ва нақшаи ҳарҳафтаина); васоити таълимӣ барои хонандагон: (китоби дарсӣ, дастури омӯзиш, роҳнамо барои иҷрои машқҳои амалӣ); васоити таълим барои дарс: (маводи аёнии табии, васоити техникии таълим, таҷҳизоти варзишӣ) васоит барои омӯзгор:

(усули хусусии таълими фан, коркарди методии мавзуъҳои барнома ва машқи ҳар як намуди варзиш).

Салоҳиятҳои ибтидоии варзишӣ вобаста ба синну соли хонандагон. Вазифаҳои асосии омӯзгор барои тайёрӣ ба дарс.
* мавзуи дарсро аниқ карда, мақсад ва усули таълимро муайян намояд;
* саволҳои таълимиро оид ба мавзуъ тартиб диҳад;
* таҷҳизоти варзиширо интихоб намояд;
*ҷойи баргузор намудани машғулиятро муайян кунад;
*нақша - конспекти дарсро тартиб диҳад.

Дуруст ба роҳ мондани омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ омили асосии самаранокии таълиму тарбия.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд. Дар бораи методикаи таълими фан маълумот дошта бошанд. Дар ҷараёни дарс аз усулҳои фаъоли таълим истифода бурданро фаҳманд. Аҳамияти омӯзиши фанни тарбияи ҷисмониро донанд ва ба хонандагон фахмонида тавонанд.

Мавзуи 4. Дарс ва намудҳои он дар асоси муносибати босалоҳият ба таълим

Намудҳои анъанавӣ ва ғайри анъанавии дарс. Дарс шакли асосии машғулиятҳои таълимии фан дар муассисаи таълимӣ. Ҷузъҳои дарс ва мазмуни онҳо. Сохтори дарс. Тарзҳои гуногуни омӯзонидани мавзуи нав. Дарси ташаккули маҳорат ва малакаҳои амалӣ дар асоси низоми босалоҳият ба таълим. Кори амалӣ. Дарси омехта. Дарс сӯҳбат. Дарси такрор ва ҷамъбасти дониш. Дарси назорат ва баҳисобгирии дониш. Кинодарс. Дарс саёҳат. Дарс бозӣ. Истифодаи усулҳои фаъоли таълим дар ҷараёни машғулиятҳо. Дарс дар асоси низоми босалоҳият ба таълим. Истифодаи таълими прблемавӣ, таълими барномавӣ, гузаронидани лаҳзаҳои фароғатӣ дар дарс.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд:

Дар бораи намудҳои анъанавӣ ва ғайри анъанавии дарс маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Аз усулҳои фаъоли таълим дар ҷараёни дарс истифода бурда тавонанд.

Мавзуи 5. Гузариш ба муносибати бо салоҳият ба таълим.

Заруриятҳои тағйири низоми таълим. Чорабинӣ оид ба гузаштан ба муносибати босалоҳият ба таълим. Назария ва бартариҳои муносибати босалоҳият ба таълим. Амри воқеи будани тағйири низоми таҳсилот дар шароити имрӯза. Тадбирҳои Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон барои самаранок гардонидани раванди таълим. Стратегияи миллии рушди маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020. Гузариш ба муносибати босалоҳият ба таълим. Талаботи рӯз ва амри воқеи. Мураттаб намудани силсилаи модулҳо барои омӯзиш ва истифодаи низоми нави таълимӣ. Таълими анъанавӣ ва зарурияти тағйири он. Мазмун ва моҳияти муносибати босалоҳият ба таълим. Муқоиса намудани таълими анъанавӣ ва салоҳиятнокӣ. Назария ва бартариҳои муносибати босалоҳият ба таълим.

Омӯзгорони фанни омодагии ибтидоии ҳарбӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд; Зарурияти гузариш ба низоми нави таълимро донанд ва онро шарҳ дода тавонанд. Бартарӣ ва норасоиҳо дар низоми таълими анъанавӣ ва муносибати босалоҳият ба таълимро донанд. Мафҳуми салоҳият ва салоҳиятнокиро фаҳманд.

Мавзуи 6. Методикаи омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 5-11

Тарзи истифодаи методҳои гуногуни таълим дар ҷараёни машғулиятҳо. Раванди омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ дар асоси низоми муносибати босалоҳият ба таълим. Системаи таъминоти методиву иттилоотии фан. Аснодҳои таълимӣ: нақшаи таълим, барномаи таълим, нақшаи ҳарҳафтаина, нақшаи тақвимӣ, нақшаи дарсҳо, китобҳои дарсӣ, воситаи айёнии ёрирасон ва шарҳи онҳо. Тарзи ташкили дарсҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои алоҳида. Истифодаи роҳу усулҳои гуногуни таълим дар синфҳои алоҳида. Донишҳои заминавӣ. Роҳҳои васеъ гардонидани ҷаҳонбинии хонандагон. Салоҳиятҳо ва самтҳои методикаи таълими фан. Мазмун ва мундариҷаи курси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои алоҳида. Таҳлили боб ва мавзуъҳои барномаи таълимии фан. Риояи пай дар пайии мантиқии омӯзиш. Омӯзиш ва азхудкунии мавзуъҳои барнома ва китобҳои дарсӣ. Алоқаи байни фаннӣ. Таҳлили меъёрҳои баҳо ба дониш ва маҳорати хонандагон. Ба талаботи замона ҷавобгӯ будан набудани меъёрҳо. Принсипҳои асосии фанни тарбияи ҷисмонӣ.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Доир ба фанни тарбияи ҷисмонӣ маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Роҳ ва усулҳои чӣ тарз гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмониро донанд. Истифодаи усулҳои гуногуни таълимро донанд ва онро дар ҷараёни машғулиятҳо истифода бурданро донанд. Принсипҳои асосии фанни тарбияи ҷисмониро аз бар намоянд.

Мавзуи 7. Методикаи умумии таълими гимнастика дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Мафҳуми гимнастика. Пайдоиш, таърихи инкишоф ва вазифаҳо. Саҳми римиёни қадим дар инкишофи тарбияи ҷисмонӣ.Ҷабҳаҳои назариявии омӯзиши гимнастика, усулҳои тадрис, хусусиятҳои техникӣ ва тактикии он. Хусусиятҳои таббиию биологӣ ва психологии омӯзиши гимнастика. Силсилабандии машқҳои гимнастикӣ. Мақсад ва вазифаҳои машғулият дар ҷараёни таълим.Толорҳои варзишӣ ва таҷҳизотҳои зарурии тамрину машқ. Роҳу усулҳои тамрин бо фардҳои алоҳида ва гурӯҳҳои варзишӣ. Таъминоти бехатарии варзишгарон. Тарзи дурусти истифодабарии асбобҳои машқӣ дар ҷараёни машғулиятҳои гимнастикӣ. Ташкил ва гузаронидани сабқатҳои варзишӣ оид ба гимнастика. Таҳлили тамрин ва ислоҳи хатоҳои роҳ дода шуда. Ташаккулёбии намудҳои гимнастика. Гимнастикаи беҳдоштӣ (гигиенӣ) ҳамчун воситаи мустаҳкам намудани саломатӣ ва инкишофи қувваи ҷисмонии инсон. Гимнастикаи атлетикӣ (таҳамтанӣ) ҳамчун воситаи тараққидиҳандаи мушакҳои бадан. Гимнастикаи маслакӣ ҳамчун воситаи таълимӣ барои тамрину машқи низомиён.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Доир ба таърихи пайдоиши гимнастика маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Хусусиятҳои таббиию биологии гимнастикаро мефаҳмад. Намудҳои гимнастикаро донанд ва онро бо ҳамроҳии хонандагон амалӣ иҷро карда тавонанд.

Мавзуи 8. Бозиҳои серҳаракат ибтидои омӯзиши ҷузъиёти бозиҳои варзишӣ

Бозӣ яке аз воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ. Аҳамияти бозӣ дар ташаккулёбии шахсият. Бозиҳои варзишӣ ҳамчун дараҷаи баланди тараққиёти бозиҳои серҳаракат. Фарқи бозиҳои варзишӣ аз бозиҳои серҳаракат. Асосҳои назариявии бозиҳои серҳаракат. Фаҳмиш оид ба бозиҳои серҳаракат. Таърихи пайдоиш ва рушди бозиҳои серҳаракат. Методикаи омӯзиш ва тарзи гузаронидани машғулиятҳо доир ба бозиҳои серҳаракат дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ. Синфбандии бозиҳои серҳаракат, инкишофи қобилиятҳои ҷисмонӣ ва идоракунии ҳаракат ҳангоми бозӣ. Тарбияи сифатҳои шахсият. Методикаи тадриси фан. Аҳамияти тарбиявӣ доштани бозиҳои серҳаракат.Мавқеи бозиҳои серҳаракат дар баланд бардоштани ташаккулёбии фаъолияти ҷисмонии ҳонандагон. Тарзи дурусти иҷрои бозиҳои серҳаракат. Ба инобат гирифтани қоидаҳои бехатарӣ ва синну соли хонандагон дар ҷараёни машғулиятҳо. Фаҳмиш оид ба бозиҳои серҳаракат. Мақсади иҷтимоии бозӣ. Мазмун ва методикаи гузаронидани машғулиятҳо доир ба бозиҳои серҳаракат. Мавқеи бозиҳо дар системаи тарбияи ҷисмонӣ.

Омӯзгорони фанҳои тахассусии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Доир ба моҳияти бозиҳои серҳаракат дар системаи тарбияи ҷисмонӣ, таърихи пайдоиш ва рушди бозиҳои серҳаракат маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Намудҳои

гуногуни бозиҳои серҳаракатро донанд ва бо хонандагон якҷоя дар амал иҷро карда тавонанд. Дар системаи тарбияи ҷисмонӣ мавқеи бозиҳои серҳаракат чӣ гуна аст фаҳманд. Характери тарбиявӣ доштани бозиҳои серҳаракатро донанд. Қоидаҳои бехатариро ҳангоми иҷрои бозиҳои серҳаракат медонад ва онро риоя карда тавонанд.

Мавзуи 9. Кори амалӣ дар муассисаҳои базавӣ (такягоҳӣ)

Шиносои пайдо намудани омӯзгорон аз вазъи таълиму тарбия дар муассисаҳои таълими, табодули таҷрибаи якдигар, муқоиса намудани машғулиятҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълими, таҳия намудани дарс, истифода намудани намудҳои таҳлил.

Рушд додани салоҳиятҳои асосӣ. а)эҷодкорӣ, б)маҳорати омӯхтан г) тафаккури интиқодӣ, д) комуникативӣ. Дар амал истифода намудани муносибати босалоҳият дар таълим, табодули таҷрибаи якдигар, таҳлил намудани дарси омӯхташуда, омӯхтани методҳои нави таълимӣ дар дарси амалӣ, дарс чи гуна мушоҳида, муқоиса, таҳлил, анализ ва хулосабарорӣ карда мешавад. Истифодаи арзёбӣ аз ҷониби омӯзгор.

Мавзуи 10. Тарзи гузаронидани мусобиқаҳо аз рӯйи намуди варзиши сабук.

Таърихи варзиши сабук. Варзиши сабук аз нуқтаи назари мутахассисони соҳаи тиб. Аҳамияти варзиши сабук дар солимгардонии ҷисми инсон. Аввалин дастовардҳои варзишгарон аз рӯйи ин намуди варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. Иштироки онҳо дар бозиҳои олимпӣ. Натиҷаҳои варзишии варзишгарони тоҷик то давраи Истиқлолияти давлатӣ. Инкишофи нишондодҳои варзишӣ дар Тоҷикистон ва комёбии варзишгарони варзиши сабуки тоҷик дар бозиҳои олимпӣ ва мусобиқаҳои ҷаҳонӣ. Дастовардҳои байналмиллалии варзишгарони варзиши сабуки тоҷик ва натиҷаҳои он.

Намудҳо ва навъи мусобиқаҳо. Тақвими мусобиқаҳо. Низомномаии мусобиқа. Гурӯҳбандии намудҳои варзиши сабук дар барномаи мусобиқаҳои варзишӣ. Тарзи гузаронидани мусобиқаҳои пай дар пай. Ҳайати доварон, қоидаҳои гузаронидани мусобиқаҳо аз рӯйи намуди давидан, роҳ гаштан, ҷаҳидан ва ҳаво додан. Омода сохтани макони мусобиқа. Омода намудани ҳуҷҷатнигорӣ.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Дар бораи таърихи пайдоиши варзиши сабук маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Мусобиқаҳо аз рӯи намуди варзиши сабук чӣ тавр гузаронида мешаванд донанд. Қоидаҳои техникаи бехатариро ҳангоми гузаронидани мусобиқаҳо риоя карда тавонанд.

Мавзуи 11. Методикаи омӯзиши элементҳои асосии бозии волейбол

Фаҳмиш дар бораи элементҳои асосии бозии волейбол ва таърихи пайдоиши он. Зинаҳои асосии инкишофи бозии волейбол. Ташреҳи умумии бозии волейбол. Силсилабандии техника ва тактикаи бозии волейбол.

Усулҳои техникаи бозӣ ҳангоми ҳуҷум ва ҳимоя. Тактикаи бозӣ ҳангоми ҳуҷум ва муҳофизат. Усулҳои бозии гурӯҳӣ ва дастаӣ. Баҳодиҳӣ ба бозӣ ва таҳлили интиқодии бозӣ. Тарз ва усули кор бо варзишгарони алоҳида ва дастаӣ. Ташкил ва гузаронидани тамрин ва мусобиқаҳо. Омода намудани хонандагон оиди варзиши волейбол. Солимгардонӣ ва моҳияти тарбиявӣ доштани машғулиятҳои варзиши волейбол. Мукаммалгардонии маҳорат. Тарзи дуруст баргузор намудани машғулиятҳо оиди варзиши волейбол. Инкишофи бозии волейбол баъди соҳибистиқлол гаштани Ҷумҳурии Тоҷикистон. Моҳияти ҳамаҷонибаи омодагии ҷисмонӣ барои ноил шудан ба натиҷаҳои баланди варзишӣ. Вазифа ва хислатҳои омодагии ҷисмонии варзишгар. Муносибати фардӣ ба машқкунанда ҳангоми ҳалли вазифаҳои омодагии ҷисмонии волейболбозон. Хусусияти талаботҳо ба сифатҳои ҷисмонии волейболбозон. Тақсимоти маводҳое, ки барои омодагии ҷисмонии волейболбозон истифода бурда мешаванд. Назорат бурдан аз дараҷаи омодагии ҷисмонии волейболбозон . Вазифаҳои асосӣ ва роҳҳои амалӣ кардани тайёрии ҷисмонии волейболбозон.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Дар бораи бозӣ ва таърихи пайдоиши он маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Тарзи омӯзиши элементхои бозии волейболро мефаҳмад ва онро амалӣ иҷро карда тавонанд. Қоидаҳои бозии волейболро медонад ва онро риоя намоянд.

Мавзуи 12.Элементҳои омӯзиши бозии баскетбол

Мақсад вазифа ва услуби тадриси фан. Мавҷудияти мавод ва истифодаи он дар раванди тадрис. Таърихи пайдоиш ва тараққии баскетбол. Тавсифи умумии бозии баскетбол. Қоидаҳои бозӣ. Систематика, ифодаҳо (терминология) ва синфбандии техникаю тактикаи бозии баскетбол, услубҳои техникӣ ва тактики бозӣ ҳангоми ҳуҷум ва ҳимоя, фаъолияти тактикаи гурӯҳӣ ва дастаӣ ҳангоми ҳуҷум: амалиёти техникию тактики гурӯҳӣ ва дастаӣ ҳангоми ҳимоя. Баҳодиҳӣ ба фаъолияти бозингарон ҳангоми бозӣ, маҳорати таҳлили бозӣ, ошкор намудани хатоҳо ва роҳҳои ислоҳи он. Ташкил ва гузаронидани тамринҳо. Мукаммалгардонии маҳорат. Маҳорати бозингар дар хатти ҳуҷум. Маҳорати ҷойивазкунӣ. Давидани оддӣ ва ҳангоми он ҷафс мондани пойҳо бо дигаргуннамоии суръат ва самт, ҷаҳиш, манъшавӣ, хамгашт, пила (старт). Маҳорати тӯбронӣ, доштан ва ҳаводиҳии тӯб. Партофтани тӯб ба ҳалқатур: партофтани ҷаримавӣ. Маҳорати бозингар дар ҳимоя. Маҳорати ҷойивазкунӣ. Ҳолати ростистии ҳимоягар, ҷойивазкунӣ ба пеш, сӯйи тахтапушт. Маҳорати тӯбронӣ, тӯбгирӣ ҳангоми андаргашт аз тахтасипар ё ки ҳалқатур. Қисмҳои моҳирии бозӣ. Ҳаракати шахсии бозингарон, ҳаракати даста, силсилаи ҳаракати онҳо дар ҳуҷум ва ҳимоя. Машқнома оиди мукаммалгардонии маҳорат. Бозии таълимии дутарафа.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Дар бораи бозии баскетбол маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Тарзи гузаронидани бозии

баскетболро донанд. Элементҳои бозии баскетболро иҷро карда тавонанд. Қоидаҳои бозии баскетболро риоя намоянд.

Мавзуи 13. Методикаи омӯзиши техника ва тактикаи бозии футбол

Таърихи пайдоиш ва инкишофи бозии футбол. Тавсифи умумӣ ва қоидаҳои бозӣ. Вазифа ва мазмуни тадриси фан. Тавсифи донишҳои асосӣ, маҳорату малака ва талаботҳо нисбати футболбоз. Синфбандӣ, систематика ва фаҳмишҳои асосӣ дар бозии футбол. Фаҳмиш, тавсифи умумӣ, синфбандӣ, аҳамияти техникаи бозӣ. Азхудкунии маҳорати зарбазанӣ бо тӯб, зарбазанӣ бо пой ва сар. Усулҳои гуногуни омода будан ба бозӣ. Хатоиҳои асосӣ ва ислоҳи онҳо, омӯзиш ва такмили нигоҳ доштани тӯб, хатоҳо ва ислоҳи онҳо, усулҳои гуногуни омода будан ба бозӣ. Хатоҳо ва ислоҳи онҳо. Таърихи инкишофи футбол пеш аз даврони Истиқлолият. Таърихи рушди футбол дар даврони соҳибистиқлолии Тоҷикистон. Ташкили аввалин дастаҳои футбол дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. Омода намудани варзишгарони соҳаи футбол ба бозиҳои Осиё ва ҷаҳон. Саҳми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон дар рушди соҳаи футбол ва варзиш. Ташкил ва гузаронидани мусобиқаҳо аз рӯйи намуди футбол. Бозиҳои омӯзишӣ- тамринӣ

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд:

Дар бораи бозии футбол маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Чӣ тавр гузаронидани бозии футболро донанд. Бо ҳамроҳии хонандагон элементҳои бозии футболро амалӣ иҷро карда тавонанд. Қоидаҳои бехатариро риоя карда тавонанд.

Мавзуи 14. Ташкили чорабиниҳо ва бозиҳои варзишии умумимактабӣ

Бозиҳои варзиши дар системаи тарбияи ҷисмонии Ҷумҳурии Тоҷикистон. Таснифи бозиҳои варзишӣ ҳамчун воситаи мукаммалгардонии сатҳи умумӣ, ҷисмонӣ ва истироҳати фаъол. Моҳияти танзими сарбории ҷисмонӣ ҳангоми машғулиятҳо оиди бозиҳои варзишӣ. Моҳияти беҳдошти шахсӣ, беҳдошти либос ва пойпӯшӣ. Пешгирии зарбхӯрии варзишӣ. Ҷойи машғулият, иншоот ва таҷҳизот. Асосҳои назариявии машғулиятҳои мустақилона дар рафти иҷрои бозиҳои варзишӣ. Асосҳои қоидаҳои бозиҳои варзишӣ.Тарзи ташкили мусобиқаҳои варзишӣ. Дастовардҳои варзишгарони тоҷик дар мусобиқаҳои байналмилалӣ. Риояи қоидаҳои бехатарӣ дар ҷараёни машғулиятҳо.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Дар бораи мавқеи бозиҳои варзишӣ дар системаи тарбияи ҷисмонӣ маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Тарзи ташкил кардани мусобиқаҳои варзиширо дар байни хонандагон донанд. Қоидаҳои гузаронидани мусобиқаҳои варзиширо риоя карда тавонанд.

Мавзуи 15. Таркиби сохтори курс. Банақшагирӣ ва алоқаи мавзуъҳои барномаи таълимӣ дар синфҳои алоҳида.

Сохтори курс; қисматҳои таркибии фанни таълимӣ. Пайдарҳамии омӯзиши он ва алоқамандии байни қисмҳо. Мафҳумҳои алоҳида, умумӣ ва қонуниятҳо. Алоқамандии байниҳамдигарии мавзуъҳои китобҳои дарсӣ дар синфҳои алоҳида. Алоқаи дохили фаннии мавзуъҳо дар барномаи таълимӣ ва китобҳои дарсӣ. Алоқаи дохилифаннии мавзуъҳо бо фанҳои дигар. Таҳия намудани дарси як соата бо дар назардошти муносибати босалоҳият дар таълим. Муайян намудани мақсадҳои дарс, рушд додани салоҳиятҳои асосӣ. Истифодаи усули се зинагии таълим. Фарқи таҳияи дарси як соата дар таълими анъанавӣ аз таҳияи дарси як соата дар муносибати босалоҳият дар таълим дар чӣ зоҳир мегардад.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд: Доир ба моҳият, мазмун ва зарурати омӯзиши фан маълумот дошта ва онро шарҳ дода тавонанд. Нақшаи дарси яксоатаро таҳия карда тавонанд, дар нақшаи дарси як соата модели сезинагии таълимро ҷой дода тавонанд, дар таҳияи дарси як соата зинаҳои водорнамоӣ, даркнамоӣ ва мулоҳизарониро дуруст истифода бурда тавонанд. Сабабҳо ва аҳамияти омӯзиши фанни тарбияи ҷисмониро донанд. Алоқаи дохилифанниро дарк менамояд. Банақшагирӣ ва алоқаи мавзуъҳои барномаи таълимиро дарк намояд ва онро шарҳ дода тавонанд.

Мавзуи 16. Арзёбӣ. Мавқеи арзёбӣ дар раванди таълим. Меъёрҳо ва алоқаи он ба раванди таълим.

Тарзи дурусти арзёбӣ дар раванди таълим. Истифода намудани намудҳои арзёбӣ дар байни хонандагон. Муайян кардани тафовути байни арзёбӣ ва баҳогузорӣ. Моҳияти арзёбӣ дар раванди таълим. Мувофиқи меъёрҳои мушаххас ба роҳ мондани арзёбӣ. Ба инобат гирифтани салоҳиятнокӣ ва нишондиҳандаҳои он. Назорати муттасилии дараҷаи тайёрии ҷисмонии хонандагон ва имконияти он дар идора кардани раванди таълим. Истифодаи тестҳо дар ҷараёни машғулиятҳо. Иҷрои машқҳо. Меъёрҳои намунавии баҳои натиҷаҳои дав ба масофаи 30 м аз оғози баланд. Бо сониясанҷ ба инобат гирифтани вақт. Ба қайд гирифтани суръатнокӣ.

Меъёрҳои намунавии баҳои натиҷаҳои пахш кардани панҷаҳои даст. Бо динамометр муайян кардани қуввати мушакҳои хонандагон. Меъёрҳои намунавии баҳои натиҷаҳои ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷойи ист. Баҳогузорӣ кардан ба сифати суръати қуввати пойҳо.

Меъёрҳои намунавии баҳогузорӣ ба натиҷаҳои партофти тӯби вазнин (1 кг) аз паси сар бо ҳар ду даст дар ҳолати нишаст, пойҳо ҷудо. Баҳо додан ба сифатҳои қувватии дастҳо, китфҳо ва узвҳои атрофии онҳо. Меъёрҳои намунавии баҳогузорӣ ба натиҷаҳои хам ва рост кардани даст бо такя дар

курсии гимнастикӣ. Баҳо додан ба сифатҳои қувватии хусусии хонандагон. Дар суратмаҷлис навишта шудани натиҷаҳо.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд соҳиби салоҳияти зерин шаванд:

Дар бораи моҳияти арзёбӣ ва меъёрҳои арзёбӣ дар ҷараёни таълим маълумот дошта ва онро баён карда тавонанд.Тарзи гузоштани меъёрҳои баҳогузориро донанд. Меъёрҳои санҷиширо бо якҷоягии хонандагон дар амал иҷро карда тавонанд.

Адабиёти истифодашуда:

1. Конститутсияи Ҷумҳурии Тоҷикистон. Душанбе с.2017.

2. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш». Душанбе.2007.

3 .Барномаи компекси тарбияи ҷисмонӣ. Душанбе.2001.

4. Мустафоқулов.Т.Ҷобиров.Б. Назария ва услуби гимнастика. Душанбе.1998.

5. Бобоҷонов А.К. «Таърихи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон».китоби хониш.Душанбе.2002

6.Шукроев К. Ҷобиров.Б. Таърихи мухтасари варзиши Тоҷикистон. « Маориф»1999.

7. Шарифи И. Намудҳои бозиҳои варзишӣ дар мактаб. Душанбе. «Академияи олимпӣ».

8.Турсунов Н. Методикаи гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои ибтидоӣ. Душанбе «Маориф» 1988

9.Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш. Душанбе, 2008.

10.Таснифи ягонаи варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон (2000-2004). Душанбе, Кумитаи варзиши ҶТ,с. 2000-ум.

11.КлешевЮ.Н.(Спортивные игры.Учебное пособие.-М; «Высшая школа».1980.

12.Каграманов Г.С. Готов к труду и защите Отечества (ГТЗО) Душанбе 1999.

13.Каграманов Г.С. физическое воспитание учащихся средних спесиальных учебных заведений, Душанбе «Сино» 1996.

14. Диловаршоев С. Д. Методическое пособие «Физическая культура –как активный отдых»,«цель и организация физической культуры и спорта в Таджикистан»

15. Саидова М.Х.-ТГУК (МР) «Профилактика травм при занятиях физическими упражнениями и спортом для сдудентов» - 2000.

16.Саидова М.Х. «Экономическая основа функционирования и развития сферы услуг» «Ирфон2 2004.

17.Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш». Душанбе, 1997.

18. «Футбол» ,Учебник для институтов физической култури.Под об. ред. Л.Н. Кисиков. ФиС 1978.

19. «Спортивная игра». Учебник для педагогических факултетов институтов физической култури. Под об. ред. Ю. И. Портних. М. ФиС, 1985. Китоби дарсии тӯби дастӣ. Редактор В. Я. Игнатева. 1983.