

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI



JISMONIY TARBIYA
FANINING DASTURI

Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun

Bilim sohasi: Jismoniy tarbiya va sport

Ta'lim sohasi: Jismoniy tarbiya

Qarshi 2022

Fan/modul kodi JTS1109	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS - Kreditlar 2	
Fan/modul turi Tanlov fani	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 2	
1.	Fanning nomi	Amaliy mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya	30	30	60
2.	<p style="text-align: center;">I. Fanning mazmuni</p> <p>Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:</p> <ul style="list-style-type: none"> jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash; jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish; jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish; jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish; talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliyjismoniy tayyorgarligini ta'minlash; hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash. 			

II. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishni nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).

2-mavzu. Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.

3-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi

4-mavzu. Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

5-mavzu. Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini orgatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir.

6-mavzu. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi.

7-mavzu. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara

chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo.

8-mavzu. Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish.

9-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

10-mavzu. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish.

11-mavzu. Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlarga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

12-mavzu. Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi.

13-mavzu. Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

14-mavzu. Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

15-mavzu. Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan.

2.2. Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi. Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil yetish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarning bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari

tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabani asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

2.3. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus tibbiy va sport. O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabani jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanganligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga birlashtirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga ega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Maxsus tibbiy o'quv guruhleri. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga yega bo'lgan yoki kasallikdan keyin reabilitatsiya qilinadigan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus o'quv guruhlarini talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhleri "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdonlar disfunktsiyasi, ginekologik yallig'lanish

kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi (mashqlarni tanlash va darajalash);

- talabalarning irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun ob'ektiv yehtiyoj;

- talabalar tomonidan tananing jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

Sport bo'limiga jismoniy tarbiya va sportning aniq bir turi bilan muntazam shug'ullangan va Yagona sport tasnifi (YaST) sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlari bo'lgan, normalar hamda talablarni bajargan (o'smirlar uchun birinchi sport razryadi, o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi, o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi, O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod va Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster, O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri) talabalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18, 20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12, 14 nafar talaba, sport bo'lim-14, 16 nafar talaba.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.

2. Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish
 3. Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.
 4. Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.
 5. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish.
 6. Funktsional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.
 7. Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.
 8. Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.
 9. Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.
 10. Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish.
 11. Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.
 12. Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashq majmuasini tuzish.
 13. Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni
 14. Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni
 15. Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni
- Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi.

3. V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

Bilimlar jixatidan:

- "Jismoniy tarbiya" fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish;
- Faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish;

Ko'nikmalar bo'yicha:

- Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish.

- Oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga ega bo'lish.

4.	<p style="text-align: center;">VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya yetilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p> <p>Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - muammoli modulli o'qitish texnologiyalari; - ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari; - loyiha texnologiyasi; - kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o'quv debatlari va boshqa faol shakl va usullar); - interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili); - o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyasiya o'yinlari va boshqalarda ishtirok etadi. <p>O'quv jarayonini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil yetish uchun o'qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o'quv va tadqiqot faoliyatilari va mustaqil ishlari, o'quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya yetiladi.</p> <p>Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg'ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya yetiladi.</p>
5.	<p style="text-align: center;">VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o'quv bo'limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak</p> <p>O'zlashtirish mezonlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishda amaliy yordam va h.k.; - umumiy ta'lim - talabaning jismoniy tarbiya fani bilimlarini o'zlashtirishi; - uslubiy - talabaning jismoniy tarbiya jarayonida "jismoniy tarbiya va sport" vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash;

- amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish, shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish.

Jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlari ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasi o'quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.

6.

Asosiy adabiyotlar

1. A.N.Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Tafakkur bo'stoni" Toshkent-2011 yil
2. A.Normurodov, I.Morgunova "Олимпийские игры" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2011y.
3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil.
4. R.Qudratov "yengil atletika" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2012y.
5. J.Eshnazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil.
6. N.Eshtaev "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi" o'quv qo'llanma "Fan va texnologiya" Toshkent-2011 yil.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.

2. Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiëti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b
4. Mirziyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qoshma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston»

Axborot manbaalari

1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.
2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
3. www.mineconomy.uz (O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi)
4. www.mehnat.uz (O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi)
5. www.mf.uz (O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi)

	<p>6. www.stat.uz (O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi)</p> <p>7. www.ima.uz (O'zbekiston Respublikasi Intellektual mulk agentligi)</p> <p>www.academy.uz (Fanlar akademiyasi)</p>
7.	<p>Fan/modul uchun ma'sular:</p> <p>Arislanov I.T – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası mudiri dos.</p> <p>Qurbonov I.K – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchisi.</p>
8.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>Xurramov J.– QDU “Jismoniy madaniyat” fakul'teti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent</p> <p>Sultonov Sh.K.-- QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri</p>