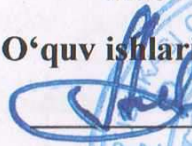


O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor

dots. R. To‘rayev
“26” 06 2024 yil



JISMONIY TARBIYA
FANI BO‘YICHA SILLABUS
(kunduzgi ta’lim shakli uchun)

Bilim sohasi: 5001000 - Tabiiy fanlar, metematika va statistika
Ta’lim sohasi: 530000 - Fizika va tabiiy fanlar
Ta’lim yo‘nalishlari: 60530100- Kimyo

Termiz-2024



Modul/FAN SILLABUSI

Kimyo fakulteti
60530100-Kimyo



Fan nomi:	Jismoniy tarbiya
Fan turi:	Tanlov
Fan kodi:	JTAB202
Yil:	2024/2025
Semestr:	4
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	60
	<i>Semestr</i>
	4- semester
Umumi o'quv soati:	60
Auditoriya soati:	30
Ma'ruza:	
Amaliy mashg'ulotlar:	30
Labaratoriya mashg'ulotlari:	
Seminar:	
Mustaqil ta'lim:	30
Kredit miqdori:	2
Baholash shakli:	Amaliy
Fan tili:	O'zbek

Fan maqsadi(FM)

O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan asosiy maqsad — talabalarda sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish, ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatida yuqori ish qobiliyati va sog'liqni saqlash madaniyatini rivojlantirishdan iboratdir. Mazkur fan orqali talabalarda jismoniy sifatlar — kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish, harakat faoliyatiga bo'lgan ehtiyojni kuchaytirish, shuningdek, sport va jismoniy mashqlardan

sogʻlomlashtiruvchi vosita sifatida foydalanish koʻnikmalarini shakllantirish koʻzda tutiladi

Fanni oʻzlashtirish uchun zarur boshlangʻich bilimlar

jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligi, jismoniy rivojlanishi hamda sogʻlom turmush tarzidagi oʻrni va ahamiyati haqida umumiy tushunchalar; inson organizmining asosiy funksional tizimlari (tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish) va ularning jismoniy mashqlar jarayonidagi faoliyati toʻgʻrisida boshlangʻich bilimlar; jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalari va shaxsiy gigiyena talablariga rioya etish boʻyicha asosiy bilimlar;

Taʼlim natijalari (TN)

Bilimlar jihatidan:

TN1	Jismoniy tarbiya va sportning sogʻliqni mustahkamlashdagi ahamiyati.
TN2	Sogʻlom turmush tarzining asosiy tamoyillari va inson organizmining asosiy funksional tizimlari va ularning jismoniy mashqlar jarayonidagi faoliyati.
TN3	Jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) haqida umumiy tushuncha berish va bevosita rivojlantirish.
TN4	Jismoniy mashqlarni bajarishning gigiyenik va xavfsizlik qoidalari va umumrivojlantiruvchi mashqlar va sport mashgʻulotlarining nazariy asoslari.
TN5	Jismoniy tayyorgarlik va uni baholashning oddiy usullari haqida dastlabki bilimlar.

Koʻnikmalar jihatidan:

TN6	Umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy mashqlarni toʻgʻri va xavfsiz bajarish.
TN7	Jismoniy mashqlarni bajarishda oʻz holatini nazorat qilish (nafas olish, yurak urishi, charchoq darajasi).
TN8	Jamoada harakat qilish, sport oʻyinlarida faol ishtirok etish.
TN9	Umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, harakatli oʻyinlar va sport oʻyinlari yordamida sogʻliqni mustahkamlashga yoʻnaltirilgan faoliyatni amalga oshirish.

Kompetensiyalar jihatidan:

TN10	<p>jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashqlarni bajarish, jismoniy holatini baholash va nazorat qilish;</p> <p>mustaqil jismoniy mashgʻulotlarni rejalashtirish, tashkil etish va natijalarini tahlil qilish;</p> <p>jamoada ishlash, sport oʻyinlarida hamkorlik qilish va sogʻlom raqobat tamoyillariga amal qilish;</p>
-------------	--

<p>jismoniy tarbiya va sportga oid axborotlarni tahlil qilish hamda amaliyotda foydalanish;</p> <p>sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashqlarni ongli tanlash va ularni kundalik hayotda qo'llash;</p> <p>kelajakdagi kasbiy faoliyatda ish qobiliyatini saqlash va oshirish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish.</p>

Fan mazmuni

Mashg'ulotlar shakli: Amaliy mashg'ulot (A)	
A1	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari gigienasini o'rgatish.
A2	Umum rivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.
A3	Gimnastika Saf mashqlari. (Saflanish va qayta saflanish).
A4	Gimnastika jihozlarida (Turnikda, shved norvonida) bajariladigan mashqlar.
A5	Futbol to'psiz harakatlanish texnikasiga (yugurish, sakrash, burilish) o'rgatish va ularni takomillashtirish.
A6	Futbol. Turli usullar bilan to'pga zarba berish va to'p uzatish texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
A7	Gandbolda to'pni uzatish va qabul qilish texnikasi (ko'krakdan, yuqoridan va yon tomondan uzatish, to'pni harakatda qabul qilish).
A8	Gandbolda o'yin qoidalari va kichik o'yinlar orqali texnik-taktik tayyorgarlik (2x2, 3x3 o'yin mashqlari, jamoaviy hamkorlik).
A9	Voleybolda boshlang'ich holat va maydonda harakatlanish texnikasi (tayyor holat, yonlama va oldinga-orqaga harakatlanish).
A10	Voleybolda to'pni pastdan va yuqoridan qabul qilish, himoya va hujum harakatlari texnikasi o'rgatish.
A11	Basketbolda boshlang'ich holat va maydonda harakatlanish texnikasi.
A12	Basketbolda to'pni qabul qilish, uzatish, himoya va hujum harakatlari texnikasini o'rgatish.
A13	Milliy harakatli o'yinlar va ular orqali jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishni o'rgatish (chillak, yelkada kurash, oshiq, arqon tortish).
A14	Shaxmat doskasi, donalar va ularning yurish qoidalari (shoh, malika, to'ra, fil, ot va piyodaning harakatlari).
A15	Shaxmat o'yini orqali mantiqiy fikrlash va diqqatni rivojlantirish (tahlil qilish, oldindan rejalashtirish ko'nikmalari).

Mustaqil ta'lim (MT)		
1	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida gigiena qoidalarining ahamiyati	2
2	Umum rivojlantiruvchi mashqlar va ularning jismoniy tayyorgarlikdagi o'rni	2
3	Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati	2

4	Gimnastika saf mashqlari: saflanish va qayta saflanish turlari	2
5	Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlar texnikasi	2
6	Futbolda to'psiz harakatlanish texnikasi	2
7	Futbolda to'pga zarba berish texnikasi	2
8	Futbolda to'p uzatish usullari va ularni takomillashtirish	2
9	Gandbolda to'pni uzatish texnikasi	2
10	Gandbolda o'yin qoidalari va kichik o'yinlar orqali texnik-taktik tayyorgarlik	2
11	Voleybolda boshlang'ich holat va maydonda harakatlanish texnikasi	2
12	Voleybolda to'pni qabul qilish, hujum va himoya texnikasi	2
13	Basketbolda boshlang'ich holat va maydonda harakatlanish asoslari	2
14	Basketbolda to'pni uzatish, qabul qilish hamda hujum va himoya texnikasi	2
15	Milliy harakatli o'yinlar va shaxmat o'yini orqali jismoniy va aqliy rivojlanish	2
	Jami	30

Asosiy adabiyotlar

1	Karimov A.A. Gimnastika T. Darslik. oshkent: O'qituvchi, 2018.
2	Usmonov T., Abdullayev S. Sport gimnastikasi nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3	Xo'jayev F.X. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari metodikasi. Darslik. Toshkent: Cho'lpon, 2017.
4	Karimov A.A. Gimnastika. darslik. Toshkent: O'qituvchi, 2018.
5	B.K.Amanturdiyev. Futbol o'yini. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 167 bet.
6	Xo'jayev F. Voleybol. Uslubiy qo'llanma. Toshkent: "Tafakkur", 2015. 96 b.
7	Raximov V.Sh., Nurmatova Sh.M. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati (Basketbol). O'quv qo'llanma. Toshkent. "Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti", 2023. 207 b
8	Xolmirzayev B.S., Asralxodjayev A., Nazarov S.U., Razzoqov A. "Shaxmat". o'quv qo'llanma . "Umid Design" 2021.
9	Usraanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. "Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 268 bet.

Qo'shimcha adabiyotlar

1	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston", 2021 y
2	O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" 2015 yil 4-sentabr
3	Q.Q.Xaqnazarov. Basketbol: Sportivnaya podgotovka. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 132 bet.
4	Ya.Ch.Daniyeva, X.K.Berdiyeva. "Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy mashg'ulot materiallari". O'quv qo'llanma. Termiz 2021.

5	Sh.Yu.Raxmonov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Termiz-2023 y.
6	Sh.Yu.Raxmonov. Voleybol: Texnika, trenirovka i strategiya. Uchebnik. Termiz-2024 y.
7	R.N.Shaymardanov. Voleybol. Uchebnoe posobie. Termiz-2023 g.
8	

1-Joriy nazorat 50 ball

№	1-Joriy nazorat turi (amaliy)						
	Ball	10	8	6	4	2	
1	Futbol (11 metr masofadan darvozaga zarba berish)	Yigitlar	5	4	3	2	1
		Qizlar	5	4	3	2	1
		Yigitlar	5	4	3	2	1
2	Basketbol savatiga to'pni tashklash (marta)	Yigitlar	5	4	3	2	1
		Qizlar	5	4	3	2	1

JN: Joriy nazorati amaliy mashg'ulotlar davomida o'tkaziladi. Joriy nazoratida talaba nazorat me'yorlarini toshirish asosida 20 ball olishi mumkin. JN mustaqil ishi uchun modul jadvali asosida topshiriqlarini berilgan muddatda topshiradi. **Belgilangan muddatida taqdim qilinmagan mustaqil ishlar qabul qilinmaydi.** Modulda belgilangan mustaqil ta'lim va mustaqil ish uchun talaba **30 ball** to'playdi. Talaba umumiy **50 ball** to'playdi.

Yakuniy nazorat 50 ball

№	Yakuniy nazorat – 50 ball						
	Ball	10	8	6	4	2	
1	Gimnastika narvonida osilgan holda oyoqni ko'tarish (marta)	Yigitlar	40	35	28	25	20
		Qizlar	25	20	13	10	8
		Yigitlar	250	240	230	220	210
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash	Qizlar	180	170	160	155	150
		Yigitlar	60	55	48	45	40
3	Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukib yozish (marta)	Qizlar	15	13	10	9	6
		Yigitlar	9	7	5	4	3
4	Voleybol. To'pni o'yinga kiritish (10 marta)	Qizlar	9	7	5	4	3
		Yigitlar:	250	240	230	220	210
5	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (metr, santimetr)	Qizlar:	180	170	160	155	150

YN: Yakuniy nazorat, fan yakunlangandan keyin topshiriladi. Yakuniy nazoratida talaba nazorat me'yorlarini toshirish asosida 50 ball to'playdi.

