

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

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT O'QUV DASTURI

Ta'lim
yo'nalishi:

Barcha nomutaxassis yo'nalishlar talabalari uchun

Термиз-2024

| Fan/modul kodi JTAB202 JMAB202 | | O`quv yili 2024-2025 | Semestr 1-2 | ECTS-Kreditlar 4 | |
|--------------------------------------|--|--|------------------------------|---------------------------------|-----|
| Fan/modul turi majburiy | | Ta`lim tili O`zbek/Rus | | Haftadagi dars soatlari 2 | |
| 1 | Fan nomi | Auditoriya mashg`ulotlari (soat) | Mustaqil ta`lim (soat) | Jami yuklama (soat) | |
| | | Jismoniy madaniyat va sport | 60 | 60 | 120 |
| 2 | I. Fanning mazmuni. | | | | |
| | <p>Fanni o`qitishdan maqsad – O`zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O`zbekiston sporti, badantarbiya, bolalar sporti, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, uch bosqichli sport musobaqasi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” va (x.k), maxsus nazariy bilimlarni o`stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko`nikma va mlakalarini oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o`z-o`zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog`lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ularni mustaqil foydalanishga o`rgatish.</p> <p>Fanning oldiga qo`ygan vazifalari – quyidagilardan iborat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o`sislariga ko`maklashish; • talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini xosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakillantirish, ularni gavdani to`g`ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`illanishga odatlantirish; • “Universiada” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali o`zining sport mahoratini yuksaltirish; • harakatning asosiy jismoniy sifatleri (tezkorlik, kuchlilik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) har tomonlama rivojlantirish; • maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, vatanparvarlik, jamoaviylik, do`stlik hamda o`rtoqlikni chuqur his eta bilish, mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo`lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash; • talabalarni “Alpomish va Barchinoy” test talablarini bajarishlari uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish; • talabalarni kelajak va ish faoliyati, bo`ljak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash; • sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish; • o`quv-mashg`ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish; | | | | |

- talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarini targ'ib qilish.

II. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar:

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi

1. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini o'rgatish.
2. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlashni takrorlash.
3. Engil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash.
5. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.
6. Qisqa masofaga yugurish texnikasini takrorlash.
7. O'rta masofaga yugurish texnikasi. 500-1000 metrga yugurishni o'rgatish.
8. O'rta masofaga yugurish texnikasi. 500-1000 metrga yugurishni takrorlash.
9. Sport o'yinlari. Voleybol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
10. Voleybol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
11. Basketbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
12. Basketbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
13. Gandbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
14. Gandbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
15. Futbol o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
16. Futbol o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
17. Badminton o'yini qoidalari, volan bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
18. Badminton o'yini qoidalari, volan bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
19. Stol tennisi o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
20. Stol tennisi o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni takrorlash.
21. Harakatli o'yinlarni o'rgatish.
22. Harakatli o'yinlarni takrorlash.
23. Gimnastika. Saf masqlarini o'rgatish.
24. Saf masqlarini takrorlash.
25. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.
26. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash.
27. Sodda akrobatik mashqlarni o'rgatish.
28. Sodda akrobatik mashqlarni takrorlash.
29. Gimnastik jixozlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.
30. Gimnastik jixozlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni takrorlash.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan topshiriqlar:

1. Yengil atletika va uning turlari.
2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi.
3. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
4. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi.
5. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari.
6. Futbol maydoni elementlari, jixozlari va o'yin qoidalari.
7. Futbol bo'yicha hakamlik qilish qoidalari.
8. Futbol o'yinida darvozabon o'yin texnikasi.
9. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
10. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi.
11. Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasi.
12. Basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasi.
13. Basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasi.
14. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
15. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.
16. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasi.
17. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasi.
18. Voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullari.
19. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
20. O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi.
21. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston gandbol o'yinining jahon arenalarida tutgan o'rni.
22. Gandbol o'yin qoidalari.
23. Gandbol o'yin texnikasi va taktikasi.
24. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
25. Badminton o'yin qoidalari.
26. O'zbekistonda badminton o'yinini rivojlanishi.
27. Badminton o'yin texnikasi va taktikasi.
28. Badminton o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasi.
29. Stol tennisi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
30. Stol tennisi o'yin texnikasi va taktikasi.

IV. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba uchun:

- Jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muxim individual shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalar tizimini egallab olishi xaqida tasavvur va biliblarga ega bo'lishi.
- Talaba jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim,

| | |
|---|--|
| | <p>ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi. • Talaba ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarida faol ishtirok etish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish, "Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarish kabi malakalarga ega bo'lishi kerak. <p>Jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurtlarida bo'lajak mutahassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarini faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimini egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi.</p> <p>Fan bo'yicha talabalarning bilim va ko'nikmalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi; • ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlari va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi; • ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallash. <p>"Alpomish" va "Barchinoy" jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.</p> |
| 4 | <p style="text-align: center;">V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash. |
| 5 | <p style="text-align: center;">VI. Kreditlarni olish uchun talabalar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'liq o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish</p> |
| 6 | <p>Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. B.K.Amanturdiyev. Futbol o'yini. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 167 bet. 2. Q.Q.Xaqnazarov. Basketbol: Sportivnaya podgotovka. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 132 bet. 3. Ya.Ch.Daniyeva, X.K.Berdiyeva. "Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy mashg'ulot materiallari". O'quv qo'llanma. Termiz |

| | |
|---|---|
| | <p>2021.</p> <p>4. Sh.Yu.Raxmonov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Termiz-2023 y</p> <p>5. Sh.Yu.Raxmonov. Voleybol: Texnika, trenirovka i strategiya. Uchebnik. Termiz-2024 y</p> <p>6. R.N.Shaymardanov. Voleybol. Uchebnoe posobie. Termiz-2023 g</p> <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <p>7. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2021 y</p> <p>8. O'zbekiston Respublikasining Qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” 2015 yil 4-sentabr</p> <p>9. Ayrapetyants .R.A.”Voleybol nazariyasi uslubiyati” darslik. Toshkent. “Fan va texnologiya ” 2012 yil</p> <p>10. K.D.Rahimqulov. “Milliy harakatli o'yinlar”. T. 2012 yil. O'quv qo'llanma</p> <p>11. Pavlov Sh, O.X. Abdualimov, Z.Yunusova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent, “Fan va texnologiya” 2017 y</p> <p>12. Po'latov A.A., Po'latov F.A., G'anieva F.V., Mirazilov B.M , Xusanova D.T “Basketbol nazariyasi va uslubiyati” - Toshkent: “Sano standart” 2017- y</p> <p>13. R.I.Azizova. “Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi”. T. 2010 yil.</p> <p>14. I.Margunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.</p> <p>Axborot manbalari:</p> <p>1. www.zivonet.uz</p> <p>2. www.sport.uz</p> <p>3. www.edu.uz</p> <p>4. www.sport-atlet.com</p> <p>5. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/</p> <p>6. www.gimnastik.ru/athletics</p> |
| 7 | <p>Fanning o'quv dasturi Termiz davlat universiteti o'quv uslubiy Kengashining 2024 yil “<u>30</u>”<u>08</u>”<u> </u> dagi <u>1</u> sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.</p> |
| 8 | <p>Fan/modul uchun mas'ullar:</p> <p>B.K.Amonturdiyev – TerDU “Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari” kafedrasini mudiri, professor.</p> |
| 9 | <p>Taqrizechilar:</p> <p>O.J.Begimqulov – TerDPI, “Jismoniy madaniyat” kafedrasini professor</p> <p>I.A.Daminov – TerDPI, “Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri, professor</p> |