

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

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI



## JISMONIY MADANIYAT FANINING O'QUV DASTURI

Ta'lim  
yo'nalishi:

Barcha nomutaxassis yo'nalishlar talabalari uchun

Termiz-2024

Fan/modul kodi JMAB202		O`quv yili 2024-2025	Semestr 3-4	ECTS-Kreditlar 3	
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	44		46
2	<p><b>I. Fanning mazmuni.</b></p> <p><b>Jismoniy madaniyat</b> fani - umum insoniy madaniyatning bir qismi, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Jamiyatdagi J. m. holatining asosiy ko`rsatkichlari: odamlarning sog`lomligi va jismonan chiniqqanligi, J. m.ning tarbiya va ta`lim sohasida, i. ch.da, turmushda qay darajada tatbiq qilinayotganligi, sportdagi yutuqlar va h. k. J. m. xalq o`yinlari, jismoniy mashqlar, sportni va turizmning faol harakat talab qiladigan ko`rinishlarini o`z ichiga oladi. J. m. tibbiyot, ekologiya, ped., psixologiya kabi fanlar bilan bog`liq holda shakllangan va rivojlangan.</p> <p><b>Fanni o`qitishdan maqsad</b> – 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><b>Fanning oldiga qo`ygan vazifalari</b> – quyidagilardan iborat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o`sislariga ko`maklashish;</li> <li>• 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;</li> <li>• “Universiada” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali o`zining sport mahoratini yuksaltirish;</li> <li>• harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuchlilik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) har tomonlama rivojlantirish;</li> <li>• 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;</li> </ul>				

- talabalarni “Alpomish va Barchinoy” test talablarini bajarishlari uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- talabalarni kelajak va ish faoliyati, bo'lajak 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'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini o'rgatish.
2. Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
3. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.
4. O'rta masofaga yugurish texnikasi. 500-1000 metrga yugurishni o'rgatish.
5. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan va pastdan uzatish hamda qabul qilish texnikasini o'rgatish
6. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish
7. Voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish
8. Voleybol o'yinida to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish
9. Gandbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish
10. Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish
11. Gandbol o'yinida darovozabon o'yini texnikasini o'rgatish
12. Gandbol o'yinida himoya va hujumning texnik va taktik usullarini o'rgatish
13. Basketbol o'yinda harakatlanish texnikasini o'rgatish
14. Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish
15. Basketbol o'yinda to'pni bir biriga uzatish texnikasini o'rgatish
16. Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
17. Futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
18. Futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatish, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi. O'quv o'yini
19. Futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
20. Badminton o'yini qoidalari, volan bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.
21. Stol tennisi o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish
22. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. “Oq terakmi-ko'k terak”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “To'pni yugurib olib yurish” o'yin mazmuni bilan amaliy tanishish

## **III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar**

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan tapshiriqlar:

1. Yengil atletika va uning turlari.
2. Qisqa masofaga yugurish texnikasi.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>4. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>5. Futbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish qoidalari.</li> <li>6. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>7. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>8. Basketbol o'yinda harakatlanish texnikasi.</li> <li>9. Basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasi.</li> <li>10. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>11. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>12. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasi.</li> <li>13. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasi.</li> <li>14. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>15. O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi.</li> <li>16. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston gandbol o'yinining jahon arenalarida tutgan o'ri.</li> <li>17. Gandbol o'yini texnikasi va taktikasi.</li> <li>18. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>19. Badminton o'yin qoidalari.</li> <li>20. O'zbekistonda badminton o'yinini rivojlanishi.</li> <li>21. Badminton o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>22. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>23. Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan esselar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>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.</p> <p>Talaba jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi.</p> <p>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.</p> <p>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 tast mezonlari talablarini bajarish kabi malakalarga ega bo'lishi kerak.</p> <p>Jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurtlarida bo'lajak mutahassisning</p>

	<p>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 mutaxasislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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> <p>“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.</p>
4	<p style="text-align: center;"><b>V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taqdimotlar qilish;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• jamoa bo'lib ishlash.</li> </ul>
5	<p style="text-align: center;"><b>VI. Kreditlarni olish uchun talabalar:</b></p> <p>Fanga oid nazariy va ulubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil qilish natijalarni to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish zarur.</p>
6	<p style="text-align: center;"><b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. B.K.Amanturdiyev. Futbol o'yini. O'quv qo'llanma. Termiz, “Surxon nashr” 2021 y. 167 bet.</li> <li>2. Q.Q.Xaqnazarov. Basketbol: Sportivnaya podgotovka. O'quv qo'llanma. Termiz, “Surxon nashr” 2021 y. 132 bet.</li> <li>3. Ya.Ch.Daniyeva, X.K.Berdiyeva. “Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy mashg'ulot materiallari”. O'quv qo'llanma. Termiz 2021.</li> <li>4. Sh.Yu.Raxmonov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Termiz-2023 y.</li> <li>5. Sh.Yu.Raxmonov. Voleybol: Texnika, trenirovka i strategiya. Uchebnik. Termiz-2024 y</li> <li>6. R.N.Shaymardanov. Voleybol. Uchebnoe posobie. Termiz-2023 g.</li> </ol> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2021 y</li> <li>2. O'zbekiston Respublikasining Qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risi</li> </ol>

	<p>to'g'risida" 2015 yil 4-sentabr.</p> <p>3. Ayrapetyants .R.A."Voleybol nazariyasi uslubiyati" darslik. Toshkent. "Fan va texnologiya " 2012 yil</p> <p>4. K.D.Rahimqulov. "Milliy harakatli o'yinlar". T. 2012 yil. O'quv qo'llanma</p> <p>5. Pavlov Sh, O.X. Abdualimov, Z.Yunusova. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" darslik. Toshkent, "Fan va texnologiya" 2017 y.</p> <p>6. 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>7. R.I.Azizova. "Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi". T. 2010 yil.</p> <p>8. I.Margunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.</p> <p>9. R.Qudratov. Yengil atletika. Toshkent: 2012.</p> <p><b>Axborot manbalari:</b></p> <p>1. <a href="http://www.ziyoue.net/uz">www.ziyoue.net/uz</a></p> <p>2. <a href="http://www.sport.uz">www.sport.uz</a></p> <p>3. <a href="http://www.edu.uz">www.edu.uz</a></p> <p>4. <a href="http://www.sport-atlet.com">www.sport-atlet.com</a></p> <p>5. <a href="http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/">www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/</a></p> <p>6. <a href="http://www.gimnastik.ru/athletics">www.gimnastik.ru/athletics</a></p>
7	<p>Fanning o'quv dasturi Termiz davlat universiteti o'quv uslubiy Kengashining 2024 yil "26" 08 dagi 11 sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.</p>
8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ul:</b>  <b>B.K.Amonturdiyev</b> – TerDU "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasini mudiri, professor.</p>
9	<p><b>Taqrizechilar:</b>  <b>O.J.Begimqulov</b> – TerDPI, "Jismoniy madaniyat" kafedrasini professor  <b>I.A.Daminov</b> – TerDPI, "Jismoniy madaniyat" kafedrasini mudiri, professor</p>