

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETINING PEDAGOGIKA INSTITUTI

“TASDIQLAYMAN”



Buxoro davlat universitetining
Pedagogika instituti direktori

M.I. Daminov

2021 yil

10 sentabr

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
FANNING O‘QUV DASTURI

| | |
|---------------------|-----------------------------------|
| Bilim sohasi: | 100000- Ta‘lim |
| Ta‘lim sohasi: | 110000-Ta‘lim |
| Ta‘limiy o‘nalishi: | Barcha ta‘lim yo‘nalishlari uchun |

Buxoro-2021

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|
| Fan/modul kodi JTS1102 | | O'quv yili 2021-2022 | Semestr 1/2 | ECTS – Kreditlar 2 | |
| 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 tarbiya va sport | 28 | 32 | 60 | |
| 2 | <p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Fanning maqsadi – Talabalarning jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatni shakillantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamollikga erishishga intilishni t'millash.</p> <p>Fanning vazifalari – Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sag'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutiladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jismoniy madaniyat shaxs shakillanishidagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash: - Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmi-amaliy asoslarini bilish: - Jismoniy madaniyat qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamollikga intilish va o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakillantirish. <p>II. Asosiy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p style="text-align: center;">II. Amaliy mashg'ulot mavzulari</p> <p>Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p>1-mavzu. Kirish. Gimnastika: saf mashqlari, saf turlari, saflanishlar, saf mashqlarini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.</p> <p>2-mavzu. Gimnastika: Umum rivojlantiruvchi mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.</p> <p>3-mavzu. Yengil atletika. Turgan joyda uzunlikka sakrash, texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.</p> <p>4-mavzu. Pastki start texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.</p> <p>5-mavzu. Qisqa masofaga yugurish texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.</p> <p>6-mavzu. Qisqa masofaga yugurish 60, 100 m masofaga yugurish</p> | | | | |

texnikasini o'rgatish.

7-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

8-mavzu. 4x100 m 4x200 m estafetali yugurish texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

9-mavzu. Voleybol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

10-mavzu. Basketbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

11-mavzu. Futbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

12-mavzu. Stol tennis o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish.

13-mavzu. Gimnastika: Sodda akrobatik mashqlar. Oldinga orqaga umbaloq oshishlar, kuraklarda tik turish (shag holati). Yarim shipagat holatda tushish, qo'l va oyoqlarga tayangan holda "ko'prik" hosil qilish, yonga to'ntarilish (koleso).

14-mavzu. Gimnastika: Kuchni rivojlantirish mashqlari. Baland turnikka tortilish, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish- (o'g'il bolalar). Gimnastika o'rindig'iga tayangan holda qo'llarni bukib yozish-(qiz bolalar).

15-mavzu. Sport turlariga doir turli xil harakatli o'yinlar ("Otib qochar", "Kun va tun", "Uchayotgan to'pdan qoch", "Tez yugurish "Uchinchi orte qcha", "Quvlashmachoq", "To'p kapitanga", "Quvib yet", "Signalga quloq sol", "Kim chaqqon", "Mergan", "Ro'molchani yetkaz") qoidalari bilan tanishtirish.

O'quv mashg'ulotlari bo'yicha soatlar taqsimoti

| t/r | Mavzular | Soat |
|------------|--|-------------|
| 1. | Kirish. Gimnastika. Saf mashqlari, saf turlari, saflanishlar, saf mashqlarini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 2. | Gimnastika. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 3. | Yengil atletika. Turgan joyda uzunlikka sakrash, texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 4. | Pastki start texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 5. | Qisqa masofaga yugurish texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 6. | Qisqa masofaga yugurish 60, 100 m masofaga yugurish | 2 |

| | | |
|-------------|--|-----------|
| | texnikasini o'rgatish. | |
| 7. | 4x60 m 4x100 m estafetali yugurish texnikasini tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 8. | Voleybol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 9. | Basketbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 10. | Futbol sport o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 11. | Stol tennisi o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni tushuntirish, o'rgatish va takomillashtirish. | 2 |
| 12. | Gimnastika. Sodda akrobatik mashqlar. Oldinga orqaga umbaloq oshishlar, kuraklarda tik turish (shag holati). Yarim shipagat holatda tushish, qo'l va oyoqlarga tayangan holda "ko'prik" hosil qilish, yonga to'ntarilish (koleso). | 2 |
| 13. | Gimnastika. Kuchni rivojlantirish mashqlari. Baland turnikka tortilish, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish-(o'g'il bolalar). Gimnastika o'rindig'iga tayangan holda qo'llarni bukib yozish-(qiz bolalar). | 2 |
| 14. | Sport turlariga doir turli xil harakatli o'yinlar ("Otib qochar", "Kun va tun", "Uchayotgan to'pdan qoch", "Tez yugurish "Uchinchisi ortiqcha", "Quvlashmashoq", "To'p kapitanga", "Quvib yet", "Signalga quloq sol", "Kim chaqqon", "Mergan", "Ro'molchani yetkaz") qoidalari bilan tanishtirish. | 2 |
| Jami | | 28 |

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar
2. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish
3. Jismoniy sifatlarni va ularni texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish hamda o'zlashtirishdagi roli haqida keng tasavvurga ega bo'lish.
4. Tezlik sifatlarini rivojlantirish.
5. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.
6. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash.
7. Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.
8. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash.

| | |
|---|---|
| | <p>9. Kuchlilikni rivojlantirish uchun “aylanma shug‘ullanish” uslubi. 10. Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish. 11. Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. 12. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish. 13. Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish. 14. Yengil atletika vauning turlari. 15. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi. 16. Harakatli o‘yinlar (barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga doir). 17. Gimnastika va uning turlari. 18. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzluksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish. 19. Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish. 20. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish. 21. Yengil atletika: 4x100 m masofaga estafetali yugurish texnikasi. 22. Yengil atletika: 4x200 m masofaga estafetali yugurish texnikasi. 23. Yengil atletika: 100 m massofaga yugurish texnikasi. 24. Sport o‘yinlari: Voleybol sport o‘yini qoidalari. 25. Sport o‘yinlari: Basketbol sport o‘yini qoidalari. 26. Sport o‘yinlari: Gandbol sport o‘yini qoidalari. 27. Sport o‘yinlari: Futbol sport o‘yini qoidalari. 28. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlari turlari. 29. Gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish ketma-ketligi. 30. Umum rivojlahtiruvchi mashqlarni bajarish qoidalari. Izoh: Talabalar mazkur mavzular ichidan tanlab bajaradilar.</p> |
| 3 | <p>VI. Ta’lim natijalari / Kasbiy kompetensiyalar Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jismoniy tarbiya sohasidagi sog‘liqni saqlash va mustaxkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish shaxsning sifat va xususiyatlari tizimli bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish umumiy fundamental bilimlarni shakllantirishga; - Jismoniy tarbiya sohasidagi umumiy qonuniyatlarini amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini rivoj-lantirishga; - Jismoniy tarbiyaning navbatdagi sohalari bilimlarini o‘ganishlariga zamin yaratishga; - ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma’lumotlarni saralash, o‘z-o‘zini baholash orqali talabalarni mustaqil o‘qish faoliyati shakllantiriladi. <p>Talaba “Jismoniy tarbiya va sport” fanini o‘qigandan so‘ng: Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan o‘quv jarayonida olgan bilimlarini kundalik hayotda qo‘llay olish.: - Faol va sog‘lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish. |

| | |
|---|---|
| | <p>-“Jismoniy madaniyat va sport” fanining jamiyatdagi munosib o‘rnini aniqlash;</p> <p>-jismoniy madaniyat 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 ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy madaniyat 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 egallashi;</p> <p>-“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.</p> <p>Talabalarning majburiyatlari:</p> <p>-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga muntazam qatnashishi;</p> <p>-o‘zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini topshirishi, o‘zining sport mahoratini takomillashtira borishi;</p> <p>-o‘qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;</p> <p>-zarur hollarda o‘qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullanishi;</p> <p>-o‘quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta’lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;</p> <p>-mashg‘ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo‘lishi;</p> <p>-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.</p> <p>Oliy o‘quv yurti terma jamoasiga a‘zo talabalarning an’anaviy I-bosqich spartakiadalarda o‘z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.</p> |
| 4 | <p>VIII. Ta’lim texnologiyalari va metodlari</p> <p>ma’ruza;</p> <p>keys-stadi;</p> <p>individual loyihalar;</p> <p>taqdimotlar qilish;</p> <p>guruhlarda ishlash;</p> <p>jamo bo‘lib ishlash va himoya qilish;</p> <p>“BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”;</p> <p>o‘yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o‘zgaruvchan</p> |

| | |
|---|---|
| | mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. |
| 5 | <p>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini 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 topshirishi zarur.</p> |
| 6 | <p>IX. Asosiy adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. To'xtaboyev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi "Barkamol avlod Fayz media" nashriyoti-2017 y. 620 bet. 2. Hakimov X.N. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Buxoro, Durdon nashriyoti – 2019 y. 3. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma – Tashkent, "VNESHINVESTPROM" MChJ - 2015 y 4. T.S.Usmonxo'jayev, Sh.X.Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. Toshkent: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 yil. 270 b. 5. R.I. Nurimov, Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov, S.R.Davletmuratov. Sport va milliy o'yinlar (futbol). Toshkent: "ITA-PRESS" 2015 yil. 182 bet. 6. Sh.X.Isroilov va boshqalar. Sport pedagogic mahoratini oshirish (futbol). Darslik. Toshkent: "IQTISOD-MOLIYA" 2015 yil. 225 bet. 7. Ф.С.Фазлиддинов "Методика преподавания спортивных и подвижных игр (ФУТБОЛ) Дурдона 2021 й 8. Ibragimov A.K. Yosh qo'l to'pichilarni tayyorlash uslubiyoti. O'quv qo'llanma. "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdon nashriyoti, 2013 й. 280 bet. 9. Нуруллаев А.Р. Физическое воспитание и спорт. Дарслик "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdon nashriyoti, 2021 й. 284 bet 10. Mahmudov M.K. Narzullayev F.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol) // Oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma. B.: 2019. – 164 b. 11. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й. 12. A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. "Sano-standart" nashriyoti. T.: -2017 y. 349 b. 13. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. T.: "Fan va texnologiya", 2012, 208 bet. <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Sh. Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. 12. Sh. Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. 13. Sh. Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt |

| | |
|---|---|
| | <p>taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.</p> <p>14. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.</p> <p>15. Raxmonov R.R. Yengil atletika (sakrash turlari texnikasi va uni o‘rgatish usuliyoti)</p> <p>16. B.B. Nigmanov Sport va xarakterli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Futbol) Navro‘z nashriyoti-2020 y</p> <p>17. Ibragimov A. Sport va xarakterli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (qo‘l to‘pi) Durdona nashriyoti-2020 y</p> <p>18. M.J.Abdullayev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 qism) Darslik. “TURON-IQBOL” Toshkent-2020 y. 280 bet</p> <p>19. M.J.Abdullayev, U.R. Radjapov, A.M.Muxametov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (2 qism) Darslik. “TURON-IQBOL” Toshkent-2020 y. 204 bet</p> <p>20. M.J.Abdullayev. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika) Darslik. “Yoshlar nashriyoti uyi” Toshkent-2020 y. 472 bet</p> <p>21. M.J.Abdullayev. Jismoniy tarbiya va sport O‘quv qo‘llanma. “Durdona nashriyoti” Buxoro – 2020 y. 280 bet.</p> <p>22. M.J.Abdullayev. Amaliy sport turlarini o‘qitish metodikasi (yengil atletika) O‘quv qo‘llanma. “Sano-standart” nashriyoti Toshkent - 2020 y. 236 bet</p> <p>23. M.J.Abdullayev, F.A.Toshpo‘latov. Suzish va uni o‘qitish metodikasi O‘quv qo‘llanma. “Sano-standart” nashriyoti Toshkent - 2018 y. 200 bet</p> <p>24. Joseph P. Kennedy. Rhythmic gymnastics. Rhythmic Gymnastics Quick Start Guide- August 2008.</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbalari:</p> <p>25. http://elib.buxdu.uz</p> <p>26. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)</p> <p>27. http://ziyonet.uz — Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portali</p> <p>28. www.lex.uz</p> <p>29. www.bilim.uz</p> <p>30. www.gov.uz</p> |
| 7 | Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan. |
| 8 | <p>Fan/modul uchun mas’ullar:</p> <p>M.J. Abdullayev – BuxDUPI, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor;</p> <p>N.R. Sabirova – BuxDUPI, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi.</p> |

| | |
|----|--|
| 9 | <p>Taqrizchilar: B.B. Ma'murov – BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, pedagogika fanlari doktori, professor A.E. Sattorov– BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).</p> |
| 10 | <p>Fan dasturi Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti o'quv-uslubiy Kengashining 20__-yil “__” _____dagi __ - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan. Buxoro davlat universiteti ilmiy kengashining 20__-yil “__” _____dagi __ - sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.</p> |