O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi
№ 50-y-43
2024_yil "09 10"

"TASDIQLAYMAN"
SamDU rektori:
_____ R.I.Xalmuradov
2024_yil "__"_____

# «JISMONIY TARBIYA VA SPORT»
# FAN DASTURI

| | | |
|---|---|---|
| Bilim sohasi: | Pedagogika<br>San'at va gumanitar fanlar<br>Ijtimoiy fanlar<br>Biznes, boshqaruv va huquq<br>Tabiiy fanlar, matematika va statistika<br>Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari<br>Muhandislik, ishlov berish va qurilish sohalari<br>Xizmat ko'rsatish sohasi | 100 000<br>200000<br>300000<br>400000<br>500000<br>600000<br>700000<br>1000000 |
| Ta'lim sohasi: | Pedagogika<br>San'at va gumanitar fanlar<br>Gumanitar fanlar (tillardan tashqari)<br>Ijtimoiy fanlar<br>Biznes, boshqaruv va huquq<br>Tabiiy fanlar, matematika va statistika<br>Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari<br>Muhandislik, ishlov berish va qurilish sohalari<br>Xizmat ko'rsatish sohasi | 110000<br>210000<br>220000<br>310000<br>410000<br>510000<br>610000<br>710000<br>1010000 |
| Ta'lim yo'nalishi: | Dizayn: kompyuter grafikasi va badiiy surat - 60210400<br>Grafika: xattotlik va minatyura - 60210600<br>Cholg'u ijrochiligi: xalq cholgulari (zarbli cholg'ular) - 60211500<br>Xoreografiya: zamonaviy raqs - 60211600<br>Tarix - 60220300<br>Arxeologiya - 60220400<br>Falsafa - 60220500<br>Siyosatshunoslik 60310300<br>Psixologiya - 60310300<br>Sosiologiya - 60310400<br>Ijtimoiy ish - 60920100<br>Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili - 60230100<br>Filologiya va tillarni o'qitish: tojik tili - 60230100<br>Filologiya va tillarni o'qitish: turk tili - 60230100<br>Filologiya va tillarni o'qitish: rus tili - 60230100<br>Filologiya va tillarni o'qitish: ingliz tili - 60230100<br>Iqtisodiyot - 60410100<br>Bank ishi - 60410600<br>Biznesni boshqarish - 60410900<br>Inson resurslarini boshqarish - 60411000<br>Biologiya - 60510100<br>Fundamental tibbiyot - 60910700<br>Qishloq xo'jaligi ekinlari seleksiyasi va urug'chiligi - 60810600<br>Meva-sabzavotchilik va uzumchilik - 60811000 | Biotexnologiya - 60710200<br>Kimyo - 60530100<br>Kimyo muhandisligi - 60710100<br>Elektronika va asbobsozlik - 60710700<br>Texnologik jarayonlar va ishlab chiqarishni avtomatlashtirish - 60710900<br>Mexanika muhandisligi - 60712300<br>Mexanika va matematik modellashtirish - 60530600<br>Matematika 60540100<br>Geografiya - 60530200<br>Geologiya - 60530300<br>Ekologiya va atrof-muxit muxofazasi - 60520200<br>Meteorologiya va iqlimshunoslik - 60520100<br>Geodeziya va geoinformatika - 60721500<br>Axborot tizimlari va texnologiyalari - 60610100<br>Axborot xavfsizligi - 60610200<br>Dasturiy injiniring - 60610400<br>Sun'iy intellekt - 60610500<br>Agrokimyo va tuproqshunoslik - 60810200<br>O'simliklar himoyasi va karantini - 60810500 O'rmonchilik va aholi yashash joylarini ko'kalamzorlashtirish - 60820100 |

**Samarqand-2024 yil**

| Fan/modul kodi JMST1204 | O‘quv yili 2024-2025 | Semestr 1-2 | ECTS – Kreditlar 4 | |
|---|---|---|---|---|
| Fan/modul turi Tanlov fan | Ta’lim tili O‘zbek | | Haftadagi dars soatlari 4 | |
| 1. | Fan nomi | Auditoriya mashg‘ulotlari (soat) | Mustaqil ta’lim (soat) | Umumiy yuklama hajmi (soat) |
| | Jismoniy tarbiya va sport | 108 | 132 | 240 |

| Fanning maqsadi (FM) | |
|---|---|
| FM1 | **I. FANNING MAZMUNI.**<br>**Fanni o‘qitishdan maqsad** talabalarda “Jismoniy tarbiya va sport” fanining shakllanishi va taraqqiyoti O‘zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O‘zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta’lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o‘yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, “Talabalar ligasi”, “Besh tashabbus” maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o‘stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o‘z-o‘zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o‘rgatish.<br>**Fanning vazifalari** talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o‘sishlariga ko‘maklashish;<br>- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish;<br>-jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko‘nikma malakalarini shakllantirish;<br>-“Talabalar ligasi” va “Besh tashabbus” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali, o‘zining sport mahoratini yuksaltirish;<br>-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish;<br>-maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do‘stlik hamda o‘rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo‘lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;<br>-talabalarning “Sport sinovlari” talablarini bajarish uchun maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish;<br>-talabalarni kelajak ish faoliyati, bo‘lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;<br>-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko‘nikmalarini berish;<br>-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;<br>-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish ehtiyojini shakllantirish.<br>-sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish; |

| | |
|---|---|
| | -talabalarning o‘z jismoniy rivojlanish masalalariga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish;<br>-milliy o‘yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;<br>-o‘quv-mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;<br>-sport zaxiralarini tayyorlash shaxobchalarini kengaytirish;<br>-talabalarning Olimpiya harakati to‘g‘risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo‘lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;<br>-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o‘yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o‘smirlar o‘yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o‘yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta’minlash;<br>-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog‘liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o‘z- o‘zini nazoratga o‘rgatish;<br>-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 yutuqlarni targ‘ib qilish. |

| **Fan mazmuni** | |
|---|---|
| **II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari)<br>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:** | |
| **Mashg‘ulotlar shakli: ma’ruza (M)** | |
| **M1** | **Jismoniy tarbiya oliy ta’lim muassasasi fani sifatida. Jismoniy madaniyatning dunyoda, O‘zbekistonda, oliy ta’lim muassasasida rivojlanish tarixi.**<br>Oliy ta’lim muassasasida **“**Jismoniy tarbiya va sport” o‘quv fani dasturiy materialining asoslari. Jismoniy madaniyat sohasidagi asosiy tushunchalar; jismoniy madaniyat, O‘zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O‘zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta’lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o‘yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, talabalarni o‘quv guruhlari bo‘yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg‘ulotlarning o‘ziga xosligi. O‘quv fanini o‘qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyatning O‘zbekiston tizimi asosiy tushunchalari: jismoniy madaniyat asoslari, dasturiy me’yoriy asoslari, jismoniy madaniyat tizimining asosiy tamoyillari va h.k,.<br>Zamonaviy Olimpiya o‘yinlarining rivojlanish tarixi. O‘zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. O‘zbekiston olimpiyachilari, Jahon hamda Osiyo chempionati g‘olib va sovrindorlari. Sportda yuksak natijalarga erishgan oliy ta’lim muassasasi talabalari. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risidagi farmon va qarorlar. Osiyo o‘yinlari. O‘zbekiston Respublikasi sportchilarining erishgan yutuqlari. |
| **M2** | **Jismoniy tarbiya-sog‘lom turmush tarzi asosi.**<br>O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog‘lomlashtirish to‘g‘risidagi farmon va qarorlari.<br>Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to‘g‘risida. Organizmni chiniqtirish: zararli odatlarni tugatish, Jismoniy tarbiya va sport shaxs tiklanishi va barkamol rivojlanishining asosiy vositasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport vositalarini, faol dam olishni tanlash metodikasi. |

| | |
|---|---|
| | Odam organizmi yahlit biologik tizim sifatida. Tayanch-harakat apparati va uning sport turlari bilan shug‘ullanish ta’sirida o‘zgarishi. Yurak, uning asosiy vazifalari, tuzilishi, qonning morfologik tarkibi, vazifasi; qon tomirlari, qon aylanish tizimi, jismoniy tarbiya va sport ta’sirida yurak-qon tomir tizimining o‘zgarishi. Nafas olish tizimi va uning jismoniy tarbiya hamda sport ta’sirida o‘zgarishi. Ovqat hazm qilish va chiqarish tizimi, asab tizimi, shartli va shartsiz reflekslar.<br>Shifokor nazoratining obyektiv va subyektiv ma’lumotlari. O‘z-o‘zini nazorat qilish. |
| **M3** | **Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari.**<br>Harakat faolligi va ishchanlik qobiliyati tartibi (rejimi). Sportda qo‘llanadigan tayyorgarlik turlari, asosiy jismoniy sifatlar tavsifi, ularni rivojlantirish uchun vositalarni tanlash metodikasi. Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish. Dars o‘quv fanini o‘qitishning asosiy shakli sifatida, uning tarkibiy qismlari, vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportning falsafiy qoidalari. Yosh guruhlari bo‘yicha harakat tartibi va uning kun, hafta, oy, yil davomidagi ishchanlik qobiliyati bilan aloqadorligi. O‘z salomatligini mustahkamlash haqida. Kasbiy mehnat faoliyati samaradorligini oshirishda jismoniy madaniyat vositalari va metodlaridan foydalana olish bo‘yicha nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni shakllantirish. Ish kunidan keyin organizmni tiklash bo‘yicha tavsiyalar berish. Amaliy jismoniy tayyorgarlik (AJT), uning vazifalari va maqsadi. |
| **III. Amaliy mashg‘ulotlar bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar: Amaliy mashg‘ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.** | |
| ***Milliy va harakatli*** | |
| **A1** | Milliy va harakatli o‘yinlarning bolani yoshiga mos holda tanlash va o‘tkazish. |
| **A2** | Milliy harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish. |
| **A3** | Milliy harakatli o‘yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda tanlash va tahlil qilish. |
| **A4** | Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A5** | O‘rta yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A6** | Katta yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A7** | Estafetali harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasi |
| **A8** | Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A9** | Suvda o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A10** | Darsdan tashqari o‘ynaladigan milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazish. |
| **A11** | Milliy harakatli o‘yinlar orqali sport o‘yinlari elementlarini o‘rgatish |
| **A12** | Jismoniy harakatlarni rivojlantiruvchi milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. |
| **A13** | Sport bayramlarini o‘tkazishda milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish. |
| **A14** | Sog‘lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazish. |
| **A15** | Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o‘tkazish jarayonidagi xalq o‘yinlaridan foydalanish. |
| ***Gimnastika.*** | |
| **A1** | Saf mashqlari. |
| **A2** | Umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari. |
| **A3** | Akrobatik mashqlarini o‘rgatish. (oldinga va orqaga umbaloq oshish,kurakda , boshda va qo`llarda tik turish mashqlarini o‘rgatish) |
| **A4** | Akrobatik mashqlarini o‘rgatish. (O‘ng va chap tomonlarga kolsa tashlash va mostik tushishni o‘rgatish) |
| **A5** | Akrobatik mashqlarini o‘rgatishni mustahkamlash |
| **A6** | Oddiy va tayanib sakrash (ot,eshak va h.k) mashqlari |

| | |
|---|---|
| **A7** | Oddiy va tayanib sakirash (ot,eshak va h.k) mashqlari |
| **A8** | Gimnastika jihozlari (turnikda 3-4) ta mashqlarni bir biriga bog‘lab bajarish. |
| **A9** | Gimnastika jihozlarida (qo‘shpoyada tebranish,tayanish) mashqlarni bajarish. |
| **A10** | Gimnastika jihozlari (qo‘shpoyada 5-6) ta mashqlarni bir biriga bog‘lab bajarish. |
| **A11** | Gimnastika jihozlari (xodada) mashqlarni bajarish. |
| **A12** | Gimnastika jihozlarida (mashqlarni bir -biriga ketma-ket bog`lash) mashqlarni bajarish. |
| ***Yengil atletika.*** | |
| **A1** | Sportcha yurish texnikasiga o‘rgatishni mustahkamlash |
| **A2** | Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o‘rgatish (60,100,200,400 m.) |
| **A3** | 60 metrga yugurish texnikasiga o‘rgatish |
| **A4** | 100 metrga yugurish texnikasiga o‘rgatish |
| **A5** | O‘rta masofaga yugurish texnikasiga o‘rgatish (800,1000,1500 m.) |
| **A6** | Yengil atletikachilarning kross tayyorgarligini o‘rgatish |
| **A7** | Estafetali (4x100,4x 200,4x400) ga yugurish texnikasini o‘rgatish |
| **A8** | Sakrashlar (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho‘p bilan) sakrash texnikasiga o‘rgatish. |
| **A9** | Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasiga o‘rgatish |
| **A10** | Uloqtirish usullari (granat, nayza, disk, yadro, bosqon) texnikasiga o‘rgatish |
| ***Sport o‘yinlari: Basketbol.*** | |
| **A1** | Basketbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatish |
| **A2** | Joyida va harakatda to‘pni ilish va uzatish texnikasini o‘rgatish |
| **A3** | To‘pni savatga tashlash texnikasini o‘rgatish |
| **A4** | To‘pni yerga urib olib yurish texnikasini o‘rgatish |
| **A5** | Basketbolda aldamchi harakatlar (fintlar)ga o‘rgatish |
| **A6** | Kichik sakkizlik kombinatsiya taktikasi |
| **A7** | Hujumda qo‘llaniladigan guruhli taktikasi |
| **A8** | Himoyada qo‘llaniladigan guruhli taktikasi |
| **A9** | Zonali himoya taktikasi |
| **A10** | Tez yorib o‘tishga o‘rgatish |
| **A11** | Pastdan, ko‘krak oldidan va yuqoridan to‘p uzatish texnikasiga o‘rgatish |
| ***Sport o‘yinlari: Voleybol.*** | |
| **A1** | To‘pni o‘yinga kiritish texnikasini o‘rgatish |
| **A2** | Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish |
| **A3** | Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni uzatish texnikasini individual o‘rgatish |
| **A4** | Pastdan ikki qo‘llab to‘pni qabul qilish texnikasini o‘rgatish |
| **A5** | Pastdan ikki qo‘llab to‘pni harakatda qabul qilish texnikasini o‘rgatish |
| **A6** | To‘pga to‘g‘ri chiqish texnikasini o‘rgatish |
| **A7** | Hujum fazalarini to‘g‘ri bajarish texnikasini o‘rgatish |
| **A8** | To‘pni bog‘lovchi o‘yinchiga to‘g‘ri uzatish texnikasini o‘rgatish |
| **A9** | Bir kishilik to‘siq qo‘yish texnikasini o‘rgatish |
| **A10** | Ikki kishilik to‘siq qo‘yish texnikasini o‘rgatish |
| **A11** | Individual hujum qilish texnikasini o‘rgatish |
| ***Sport o‘yinlari: Futbol.*** | |
| **A1** | Futbolchilarning harakatlanish texnikasini o‘rgatish |
| **A2** | Futbol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish |
| **A3** | Futbol o‘yin texnikasini va taktikasi o‘rgatish |
| **A4** | Oyoq kaftining ichki tomoni, Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan, oyoq yuzining tashqi qismi bilan, to‘pga zarba berishni o‘rgatish |

| | |
|---|---|
| **A5** | Oyoq uchi, tovon bilan to‘pga zarba berish, uchib kelayotgan to‘pga zarba berishni o‘rgatish |
| **A6** | Sapchigan to‘pga zarba berishni o‘rgatish, to‘pga bosh bilan zarba berishni o‘rgatish |
| **A7** | To‘pni oyoq bilan to‘xtatishni o‘rgatish |
| **A8** | Son, ko‘krak bilan to‘pni to‘xtatishni o‘rgatish |
| **A9** | To‘pni oyoqda olib yurishni o‘rgatish |
| **A10** | Yugurib kelib to‘pga zarba berish |
| **A11** | Yerda, havoda uchib kelayotgan to‘pni bir oz sakrab turib tepish, |
| **A12** | Yiqilib va yiqilmasdan to‘pni o‘zidan oshirib tepish texnikalariga o‘rgatish |
| **A13** | Aldash harakatlari (fintlar)ga o‘rgatish, to‘pni olib qo‘yishni o‘rgatish |
| **A14** | Yon chiziqdan to‘pni tashlashni o‘rgatish |
| **A15** | Darvozabon o‘yin texnikasini o‘rgatish |
| ***Stol tennis*** | |
| **A1** | Tennischining dastlabki turish holati va harakatlanish texnikasini o‘rgatish uslubiyati. |
| **A2** | Raketkani ushlash usullarini o‘rgatish uslubiyati, mustahkamlash |
| **A3** | Oddiy zarbalarni o‘rgatish, o‘ng va chap tomondan mustahkamlash. |
| **A4** | O‘ng va chap tomondan siltab zarba berishni o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A5** | O‘ng va chap tomondan to‘pni tekis o‘yinga kiritishni, mustahkamlash. |
| **A6** | O‘ng va chap tomondan kesma zarba berishni o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A7** | O‘ng va chap tomondan top – spin zarba berishni o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A8** | To‘pni to‘g‘ridan o‘yinga kiritishni o‘rgatish, mustxkamlash. |
| **A9** | Qarshi zarbalarni o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A10** | Aldamchi harakatlar bilan zarba berish texnikasini o‘rgatish. |
| **A11** | Juftlik o‘yinlari texnikasini o‘rgatish |
| **A12** | To‘pga zarba berishda, raketkani ushlash usulini o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A13** | To‘pni uzatishda boshlang‘ich pozitsiyani o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A14** | O‘ngdan zarba berishni o‘rgatish, mustahkamlash. |
| **A15** | Chapdan zarba berishni o‘rgatish, mustahkamlash. |

IV. **Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar**

Mustaqil ta’lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

**“Jismoniy tarbiya va sport”** fani bo‘yicha mustaqil ta’lim va ishlarning kalendar tematik rejasi

| **№** | **Mustaqil ta’lim uchun amaliy bajaradigan mashqlar mavzular:** |
|---|---|
| **1.** | Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **2.** | Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish: chidamlilik (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **3.** | Aylanma usuli yordamida kuch sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **4.** | Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) kompleksini tayyorlash bilan tanishish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **5.** | Har kuni kuch-quvvatni oshirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **6.** | Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **7.** | Maxsus chidamlilikni rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **8.** | Sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **9.** | Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish). |
| **10.** | Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuasini tuzish va bajarish |
| **Mustaqil ta’lim uchun tavsiya etiladigan nazariy mavzular:** | |
| **11.** | Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari. |
| **12.** | Jismoniy madaniyat sohasidagi olib borilayotgan hozirgi kundagi islohotlar. |
| **13.** | Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida, uning shakllari va vazifalari. |

| | |
|---|---|
| **14.** | Jismoniy madaniyatning ijtimoiy va o‘ziga xos funksiyalari. |
| **15.** | Jismoniy madaniyatdan jamiyatda foydalanish asoslari. |
| **16.** | Jismoniy tarbiya, sport va turizm sohasida kadrlar tayyorlash va tarbiyalash tamoyillari va usullari, ularni amalga oshirish amaliyoti |
| **17.** | Valeologiya - inson salomatligi haqidagi fan. |
| **18.** | Inson salomatligining asosiy omillari. |
| **19.** | Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzi. |
| **20.** | Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning asosiy turlarining fiziologik xususiyatlari. |
| **21.** | Salomatlik mashg‘ulotlari vaqtida ovqatlanish. |
| **22.** | Talabalar o‘rtasida ommaviy sport ishlarini tashkil etish uslublarini ishlab chiqish va joriy etish. |
| **23.** | Jismoniy madaniyat vositalari va usullaridan foydalangan holda salomatlikni tiklash |
| **24.** | Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari. |
| **25.** | Talabalar uchun jismoniy tarbiya vositalari. |
| **26.** | O`quvchilarni jismoniy tarbiyalash metodikasi va ularni o`quv jarayoniga tadbiq etish. |
| **27.** | Talabalar jismoniy tarbiyasining umumiy va xususiy tamoyillari. |
| **28.** | Harakat harakatlarini o`rgatish nazariyasi va metodikasi asoslari. |
| **29.** | “Yuklash” tushunchasi. Jismoniy faoliyatning tarkibiy qismlari - hajm, intensivlik. Har xil turdagi stresslarning inson tanasiga ta'siri. |
| **30.** | Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nazariyasi va metodikasi asoslari. |
| **31.** | Kuch qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari. |
| **32.** | Tezlik qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari asoslari. |
| **33.** | Chidamlilik jismoniy sifat va uni rivojlantirish usullari sifatida. |
| **34.** | Moslashuvchanlik va uni ishlab chiqish usullari. |
| **35.** | Muvofiqlashtirish qobiliyatlari va rivojlanish usullari. |
| **36.** | Sog‘lig‘ida muammoli talabalarni o‘qitish usullari. |
| **37.** | Kompyuter texnikasi bilan ishlaydigan talabalarning harakat reaktsiyalarini vizual idrok etish va aniqligini oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlar majmualarini ishlab chiqish. |
| **38.** | Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun simulyatorlardan foydalanish. |
| **39.** | Talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va boshqa o‘quv fanlari bo‘yicha o‘quv dasturlarini o‘zlashtirish sifati o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish. |
| **40.** | Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzi. |
| **41.** | Jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali shaxsning ruhiy farovonligini shakllantirish, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish. |
| **42.** | Talabalarning umumiy madaniy va kasbiy tayyorgarligida jismoniy madaniyat. |
| **43.** | Salomatlik va jismoniy rivojlanishni o‘z-o‘zini nazorat qilish usullari (standartlar, indekslar, dasturlar, formulalar va boshqalar). |
| **44.** | Individual yondashuv metodologiyasi va individual jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish vositalaridan foydalanish. |
| **45.** | Ish faoliyatini, charchoqni, charchoqni o‘z-o‘zini baholash va ularni maqsadli tuzatish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish metodikasi. |
| **46.** | Sog‘lomlashtiruvchi va tiklovchi yo‘nalish (sekin yugurish, suzish, yurish va boshqalar) bilan individual jismoniy mashqlar dasturlarini tuzish metodikasi. |
| **47.** | Tanani davolash uchun noan'anaviy tizimlar. |
| **48.** | Suzish inson tayanch-harakat apparati kasalliklarini davolash vositalaridan biri sifatida. |
| **49.** | Yangi sport turlari va ularning talabalarning faol turmush tarzini ommalashtirishdagi ahamiyati. |

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo‘yicha mustaqil ta’lim mavzulari uning mazmunini yoritish maqsadida tanlangan va talabada shu haqida bilim ko‘nikmasini shakllantirish nazarda tutilgan. Jumladan, Sharof Rashidov nimidagi Samarqand davlar universitetida tashkil etilgan sport tugaraklariga ishtirok etish. Masalan, Sport turlari bo‘yicha viloyat, Respublika sport musobaqalarida ishtirok etish. Shu mazmunda MT da nazarda tutilgan mavzular haqida talabalar ish olib borishadi. Barcha keltirilgan mavzularni har biri to‘g‘risida talabalar qay tarzda o‘zlashtirish, bilim ko‘nikmasiga ega bo‘lish mexanizmi fanning sillabusida ochib beriladi.

| | |
|---|---|
| 3. | **V. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)**<br>Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba:<br>**“**Jismoniy tarbiya va sport” fanidan talabalar, odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish ***tasavvur va bilimga ega bo‘lishi;***<br>• Talaba “Jismoniy tarbiya va sport” fanining natijasi “Talabalar legasi” va “Besh tashabbus” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtiroq etish orqali, o‘zining sport mahoratini yuksaltirish ***ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak***.<br>• Talaba harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish ***malakalariga ega bo‘lishi kerak***. |
| 4. | **VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari:**<br>• *interfaol keys-stadilar;*<br>• *munozara,*<br>• *o‘z-o‘zini nazorat.*<br>• *“Aqliy hujum”,*<br>• *“Muammo”;*<br>• *Krossvord*<br>• *Annogrammalar*<br>• *Ko‘chma dars mashg‘ulotlari* |
| 5. | **VII. Kreditni olish uchun talablar:**<br>Fanga oid amaliy va uslubiy tushunchalarni to‘liq o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy nazorat shakllari, hamda mustaqil ta’limda berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish |

## 6. ASOSIY ADABIYOTLAR:


1. T.S.Usmonxaodjayev, A.A.Pulatov, S.S.Tojiboyev, F.A.Pulatov Sport va harakatli o‘yinlar (Milliy va harakatli o‘yinlar) //Cho‘lpon nashriyoti-matbaa ijodiy uyi// Toshkent -2018 yil

3. T.S.Usmonxo‘jayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. Toshkent, Iqtisod- moliya. 2015 yil.

5. T.S.Usmonxo‘jayev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev 500 harakatli o‘yinlar "Bekinmachoq - Plyus" // Toshkent -2011 yil

6. K.J.Norboyev. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol)”. Samarqand - 2019 yil

7. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O`quv qo`llanma T. 2012 y.

8. F.Xo‘jaev, K.D,Raximqulov, B.B.Nigmanov. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. 2010 yil

9. M.N.Umarov Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) darslik Chulpon nomidagi nashriyot – matbaa ijodiy uyi Toshkent 2018-yil

10. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2016 y
11. Sultonov Gimnastika sog‘lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita. Toshkent 2007y
12. B.X.Usmonov, Gimnastika darslarida innovatsion texnalogiyalar. Toshkent 2013y
13. Q.Q.Yo‘ldoshev Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish(O‘quv qo‘llanma) Toshkent 1995y
14. Qudratov R.Q. Yengil atletika darslik, - T.:2012y.
15. Abdullayev M.J. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma – T.:2015
16. Shokirjonova K. T. Yengil atletika musobaqa qoidalari. O‘quv qo‘llanma.- T.: O‘zJDJTI nashriyot matbaa bo‘limi 2007 y.-174b.
17. Shokirjonova K. T., Shakirjonov B.A., Metaniya kopyo.-T.:2011 y.
18. SH.X.Isroilov, Z.R. Nirimov, SH.U.Abidov, S.R.Davletmuradov, A.A.Karimov. Sport va harakatli o‘yinlar. (Futbol) darslik. T. 2017y.
19. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov., Xusanova.D.T., Pulatov.F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2017-351 b.
20. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
21. Айропетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
22. Расулов О.Т. “Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари” Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
23. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
24. Rasulov O.T “Basketbol” Darslik. Toshkent 1998 y.
25. Umarov K.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) / O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2021. – 255 b.
26. R.Gufranova. R.Salimov. Stol tennisi: O‘quv-uslubiy qo‘llanma/-Toshkent: Ilmiy-Texnika Axboroti-Press Nashriyoti, 2017.
27. A.A.Abduraxmanova. V.S.Kasimova. Stol tennisi: o‘quv-uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2016.
28. Stol tennisi sport turini o‘quvchilarga o‘rgatish uslubiyati [Matn]:uslubiy qo‘llanma / N. Xalmatova.-Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.
29. Nigmanov B.B., Xo‘jayev F., Raximqulov K.D. «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y

## QO‘SHIMCHA ADABIYOTLAR:

1. Ismatullayev X.A. Basketbol o‘yining rasmiy qoidalari. Metod.qullanma. T., UzDJTI i TDPU, 2001.
2. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol. Toshkent. 2018 y.
3. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. Toshkent. 2018 y.
4. Раупов О.К. Методы обучения по избранным видам спорта. Учебное пособие. Ташкент. 2014 г.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma. 2004y. Toshkent.
6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma’ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
7. Qo‘chqarova O.V., Qipchokov B.B., Boltayev G.V. Voleybol. o‘quv qo‘llanma. 2001 y.

## AXBOROT MANBALARI:

1. www.Wada-ama.org
2. www.sport-athlet.com
3. www.eurosport.ru/athletics

| | |
|---|---|
| 7. | Fan dasturi Sh.Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Kengashining 2024 yil "24" avgustdagidagi 1 -son bayonnomasi bilan ma'qullangan. |
| 8. | **Fan/modul uchun mas'ullar**:<br>**A.A.Qurbonov** – Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi dotsenti.<br>**Fan/modul uchun mas'ullar:**<br>**K.M.Umarov** – Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi dotsenti.<br>**E.A.Tursunqulov** - Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi PhD.dotsenti. |
| 9. | **Taqrizchilar:**<br>**D.B.Mamaziyatov** - Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi PhD.dotsenti..<br>**I.R.Turakulov** – O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Sport turlarini o'qitish metodikasi muduri PhD.dotsenti. |

Mazkur modul (sillabus) Jismoniy tarbiya va sport kafedra yig'ilishining 2024 yil ___ avgust oyidagi 1-sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

Universitetning 2024-yil 16- avgustdagi 301-ij buyrug'i asosida Fan dasturlari va mustaqil ta'lim topshiriqlarini ishlab chiqishga ma'sul ishchi guruhi:

Rais – Abdujabborov S _____

**Kafedra mudiri:** **prof. B.B.Kipchakov**

**Sh. Rashidov nomidagi**
**SamDU O'quv ishlari bo'yicha 1-prorektor:** **A.S.Soleyev**

**“Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusiga**

**TAQRIZ**

Sharof rashidov nomidagi samarqand davlat universiteti barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishlari uchun tayyorlangan mazkur fan sillabusi bakalavr talabalariga “Jismoniy tarbiya va sport” fanini o‘qitishda to‘g‘ri metodlarni tanlash, o‘quv jarayonini samarali tashkil qilishning turli usullarini qo‘llash bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan umum kasbiy faoliyatlariga qo‘yiladigan “Jismoniy tarbiya va sport” fan dasturidan kelib chiqib tayyorlangan.

“Jismoniy tarbiya va sport” fan fan sillabusidagi amaliy va mustaqil ta’lim mashg‘ulot mavzulari ilmiy – uslubiy ketma – ketlikda yozilgan bo‘lib bir-birini mantiqiy jihatidan to‘ldirilib boradi.

Dastur tushunarli, ravon tilda va hozirgi kunda ishlab chiqarish jarayoni tomonidan qo‘yilayotgan talablarga mos holda yozilgan va hozirgi fan yutuqlari, texnik taraqqiyot vositalari va uslublarini o‘quv jarayoniga tadbiq etish to‘liq qamrab olingan.

Tayyorlangan ushbu “Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishlari uchun o‘quv jarayonini oqilona tashkil etish, talabalarning sog’lom turmish tarzini shakillantirish, maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do‘stlik hamda o‘rtoqlikni chuqur his eta bilish, mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo‘lish kabilariga o‘z hissasini qo‘shadi deb xisoblayman va o‘quv jarayonida qo‘llashga tavsiya etaman.

**Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti**
**Sport faoliyati kafedrasi, dotsenti** **D.B.Mamaziyatov**

PEDAGOGIKA TA’LIMI FAKULTETI

**“Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusiga**

**TAQRIZ**

Sharof rashidov nomidagi samarqand davlat universiteti barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishlari uchun tayyorlangan mazkur fan sillabusi bakalavr talabalariga “Jismoniy tarbiya va sport” fanini o‘qitishda to‘g‘ri metodlarni tanlash, o‘quv jarayonini samarali tashkil qilishning turli usullarini qo‘llash bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan umum kasbiy faoliyatlariga qo‘yiladigan “Jismoniy tarbiya va sport” fan dasturidan kelib chiqib tayyorlangan.

“Jismoniy tarbiya va sport” fan fan sillabusidagi amaliy va mustaqil ta’lim mashg‘ulot mavzulari ilmiy – uslubiy ketma – ketlikda yozilgan bo‘lib bir-birini mantiqiy jihatidan to‘ldirilib boradi.

Dastur tushunarli, ravon tilda va hozirgi kunda ishlab chiqarish jarayoni tomonidan qo‘yilayotgan talablarga mos holda yozilgan va hozirgi fan yutuqlari, texnik taraqqiyot vositalari va uslublarini o‘quv jarayoniga tadbiq etish to‘liq qamrab olingan.

Tayyorlangan ushbu “Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo‘nalishlari uchun o‘quv jarayonini oqilona tashkil etish, talabalarning sog’lom turmish tarzini shakillantirish, maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do‘stlik hamda o‘rtoqlikni chuqur his eta bilish, mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo‘lish kabilariga o‘z hissasini qo‘shadi deb xisoblayman va o‘quv jarayonida qo‘llashga tavsiya etaman.

**O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti,**
**Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi**
**kafedrasi mudiri, professor** **J.E.Eshnazarov**

J.Eshnazarov NING IMZOSI
TASDIQLAYMAN
O'ZBEKISTON - FINLANDIYA
PEDAGOGIKA INSTITUTI
XODIMLAR BO'LIMI BOSHLIG'I

O'ZBEKISTON-FINLANDIYA PEDAGOGIKA INSTITUTI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
XODIMLAR BO'LIMI