O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

TOG' KON SANOATI VA GEOLOGIYA VAZIRLIGI

NAVOIY DAVLAT KONCHILIK VA TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi:
№ 05-IG/1
2025 yil "29" 08

"TASDIQLAYMAN"
Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universiteti rektori
_____ B.T.Mardonov
2025 yil «___»

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

fanining

O'QUV DASTURI

Ta'lim sohasi tarkibidagi bakalavriat ta'lim yonalishlari uchun

60810400– Agronomiya

60810800– Zooinjeneriya

61010400 –Logistika

60410500 – Moliya va moliyaviy texnologiyalar

60730300 –Qurilish muhandislig

60730400 – Muhandislik kommunikatsiyalari qurilish va ekspluatatsiyasi.

Fanning ishci o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 9-apreldagi 3/15-PF-37-i88,2-sonli xatida ko'rsatilgan topshiriqlarga muvofiq ishlab chiqildi. Mazkur fan dasturi Navoiy davlat konchilik va texnologiyalar universitetining barcha yunalishida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy sifatlarini yanada oshirishga qaratilgan

Tuzuvchilar:

"Ijtimoiy gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya"
kafedrasi v.b dotsenti: _____ O.Q.Davulov

"Ijtimoiy gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya"
kafedrasi dotsenti: _____ X.K.Rashidov

Fanning o'quv dasturi "Ijtimoiy gumanitar fanlar" kafedrasining 2025 yil "____" _____dagi "_____"-son yig'ilishida muhokama qilingan va fakul'tet yig'ilishida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

"Ijtimoiy gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri:_____SH.S.Norov

Faning o`quv dasturi Kimyo-metallurgiya fakulteti kengashida muhokama qilingan va foydalanishga tavsiya etilgan (2025 yil "__ " avgustdagi № ___ -son bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi:_____S.Sh.Sharipov.

Kelishildi:

O`quv-uslubiy boshqarma boshlig`i:_____I.A.Karimov

Fan/modul kodi KP3602	O‘quv yili 2024-2025	Semestr 1	ECTS – Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy	Ta’lim tili O‘zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4

1	Fanning nomi	Amaliy mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama
	Jismoniy madaniyat va sport	48	72	120

K I R I S H

O’zbekiston o’z mustaqilligini qo’lga kiritgan dastlabki kunlardanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish ishlariga katta e’tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo’nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko’lamli ishlar oliy ta’lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor o’qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotga, ijtimoiy foydali mexnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamu ko’st kamol topishlariga xizmat qiladi.

Ushbu o’quv dasturi oliy ta’lim muassasalarining barcha o’quv (asosiy o’quv guruhi, maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabalari uchun tuzilgan.

Dasturni tuzishda O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida” Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, “Jismoniy tarbiya to’g’risida” qonuni, Vazirlar mahkamasining 589 - “Yosh avlodni sog’lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to’g’risida” qarori, O’zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta’limi, Oliy va o’rta maxsus talim, Sog’liqni saqlash, Qishloq va suv xo’jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrdagi “O’zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini joriy etish haqida” 4/14 qo’shma qarori kabi me’yoriy hujjatlarga asoslanildi. Dasturda oliy ta’lim muassasalarining I-bosqich talabalarini “Jismoniy madaniyat va sport” o’quv fani bo’yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta’lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug’ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo’lgan bilim, malaka va ko’nikmalarning asosi sanaladi.

O’quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o’qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o’stirishga oid bilim 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.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o’sishlariga ko’maklashish;
- 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;
-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;
-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;
-talabalarning “Alpomish” va “Barchinoy” test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;
-talabalarni kelajak ish faoliyati, bo’lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;
-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko’nikmalarini berish;
-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;
-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari bilan muntazam shug’ullanish ehtiyojini shakllantirish.
-sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish;
-talabalarning o’z jismoniy rivojlanish masalalariga bo’lgan munosabatini o’zgartirish;
-milliy o’yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;
-o’quv-mashg’ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;
-sport zahiralarini tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;
-talabalarning Olimpiya harakati to’g’risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo’lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;
-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;
-jismoniy tarbiya mashg’ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog’liqni ustahkamlash, mashqlar bajarganda o’z- o’zini nazoratga o’rgatish;

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

Fan bo’yicha talabalarning bilimiga, ko’nikma va malakasiga qo’yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat va sport fanini o’zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamdajismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o’stirishga qaratilgan amaliy bilim,ko’nikma va malakalarni oshirishga haratilgan vosita va metodlarni bilishi;

-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;

-ommaviy sport sog’lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o’tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

Fanning o’quv rejadagi fanlar bilan o’zaro bog’liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-bosqichida o’qitiladi. Fanni o’qitishda talabalarning umumta’lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta’lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko’nikmalariga asoslaniladi.

Fanning ishlab chiqarishdagi o’rni

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma’naviy sog’lomlashtirish orqali kasbiy zarur jismoniy tayyorgarligini ta’minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko’nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o’rgatadi, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirishga ko’maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishiga oid bilim, harakat, ko’nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo’yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlari ijrosini ta’minlashda muhim o’rin tutadi.

Fanni o’qitishda zamonaviy axborot vapedagogik texnologiyalar

Fan bo’yicha nazariy materiallarni o’rganishda “Keys-stadi”, “Insert”, “VenDiagramma”, “T-sxema”, “Xulosalash”, “SWOT-taxlil” kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o’qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

Fanning hajmi va mazmuni

T/r	Mashg’ulot turi	Ajratilgan soat	I semestr	II semestr	III semestr	IV semestr
1	Nazariy	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
2	Amaliy	48	48	-	-	-
3	Mustaqil ish	72	72	-	-	-
4	Nazoratlar	-	6	-	-	-
5	JAMI	120	126	-	-	-

NAZARIY (LEKSIYA) MAShG’ULOTLARI MAZMUNI

Jismoniy tarbiya oliy ta’lim muassasasi fani sifatida. Jismoniy tarbiyaning dunyoda, O’zbekistonda, oliy ta’lim muassasasida rivojlanish tarixi

Oliy ta’lim muassasasida “Jismoniy madaniyat va sport” o’quv fani dasturiy materialining asoslari. Oliy ta’lim muassasasida o’quv fanining xususiyatlari, talabalarni o’quv guruhlari bo’yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg’ulotlarning o’ziga xosligi. O’quv fanini o’qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyat va sport O’zbekiston tizimida. Asosiy tushunchalar: jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat tizimida sport, “Alpomish va Barchinoy” testlari. 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. Universiada natijalarining tahlili.

O’zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to’g’risidagi farmon va qarorlar.Osiyo o’yinlari. O’zbekiston universiadalari. O’zbekiston Respublikasi sportchilarining bugungi kuni.

Jismoniy tarbiya-sog’lom turmush tarzi asosi

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog’lomlashtirish to’g’risidagi farmon va qarorlari. Kun tartibi. Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to’g’risida. Organizmni chiniqtirish: zararli odatlarni tugatish, jismoniy madaniyat 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 sistemasi, 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. Shifokor nazoratining ob’ektiv va sub’ektiv ma’lumotlari. O’z-o’zini nazorat qilish.

Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari

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.

Amaliy mashg’ulotlarni tashkil etish bo’yicha ko’rsatma va tavsiyalar

O’quv jarayoni asosan:

-asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarning salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;

-jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;

-yangi amaliy-kasbiy ko’nikmalarni egallash;

-jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;

-zarur gigiyenik ko’nikmalar va kundalik sog’lomlashtirish jismoniy mashg’ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.

Nazariy bo’limga alohida e’tibor qaratish lozim. Ishchi dastur materiali, shifokor nazorati, o’z-o’zini nazorat bilan bir qatorda davolash nazorati va jismoniy tarbiyaning organizmga profilaktik ta’siri masalalariga alohida e’tibor qaratish, talabalarni jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, “gipodinamiya”, “odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo’lgan biologik ehtiyoji” tushunchalarini va uning asoratlarini keng yoritib berish zarur. Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabaning salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor- pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlikda asosiysi amaliy mashqlarni bajarish (sakrash, uloqtirish, yugurish) texnikasini egallash, a’zolar va tizimlardagi funksional yetishmovchilikni bartaraf qilish, organizmning mashq qilganlik va ish qobiliyatinioshirish. Talabalar bilan amaliy mashg’ulotlarni olib borishda izchillik, tizimlilik, qulaylik, individuallashtirish tamoyillariga, ayniqsa yurak-qon tomir patologiyasi va organizm funksional imkoniyatlari past darajasiga ega bo’lgan talabalar bilan ishlaganda, qat’iy rioya qilish lozim. Guruh talabalarining tashxisi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq. Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozalashda shifokor nazorati, funksional ko’rsatkichlarni hisobga olish lozim. Dastlabki ikki oy mobaynida mashg’ulotlar zichligi va intensivligi nisbatan past bo’lishi kerak, bu kirish va tayyorgarlik qismlariga vaqtni nisbatan ko’paytirish, mushaklarni bo’shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslariga vaqtni ko’proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur’atini pasaytirish yo’li bilan tartibga solinadi. Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko’nikmalar: yurish, yugurish, o’rmalab chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo’llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalarni o’z-o’zini massajning sodda usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o’rgatish kerak. O’rgatishni yotgan holda oldindan ozini yengil qo’yish bilan nafas olishni o’rgatishdan boshlanadi. Shug’ullanuvchilar to’g’ri nafas olishini nazorat qilish uchun o’ng qo’lini ko’krak, chap qo’lini qorniga qo’yiladi. Qoringa, ko’krakka va belga nafas olish mashqlaribajariladi. Mashq nafas olishdan boshlanadi, u shovqinsiz va shoshilmasdan bajariladi; nafas chiqargandan keyin kichik tanaffus qilinadi, bu giperventilyatsiya va bosh aylanish ehtimolining oldini oladi. Keyin dinamik nafas olish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Nafas olishda gavdani rostlash, oldin bukilgan oyoqlarni to’g’rilash, qo’llarni yon tomonga yozish, ularni yuqorigaboshi orqasiga ko’tarish, oyoqlarni bukish, qo’llarni tushirish, o’tirish yordam berishini unutmaslik lozim.

Sport o’yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, badminton, stol tennisi elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarni ishlashga ko’maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg’ulotlarda dozalangan yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg’ulotlarni imkon doirasida toza havoda o’tkazish kerak. Tajribalar ko’rsatadiki, aralash tipdagi mashg’ulotlar eng yaxshi samara beradi, zero vositalar xilma-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o’yinlari mashqlari) va ularni o’z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini orttiradi, mashg’ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi. Mashg’ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolga tushib qolishi, og’riqli entallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo’l qo’ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e’tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish lozim. Butun ta’lim davri mobaynida talabalarni mustaqil shug’ullanish-gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish, kechirgan kasalligini hisobga olgan holda sog’lomlashtiruvchi yugurish, salomatlik guruhlarida qo’shimcha shug’ullanishga jalb qilish kerak.

Reyting nazorat (nazariy va amaliy) normativlarini faqat o’quv mashg’ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan va tegishli tayyorgarlik ko’rgan talabalar bajarishi mumkin. Reyting nazorat talablari kafedra tomonidan belgilanadi. Nazoratlarni qabul qilish vaqtida talabalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki davomati, mashg’ulotlarga munosabati, intizomi, faolligi, shuningdek organizmining funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg’ulotlariga uzrli sabablar bilan qatnashmagan hollarda talabalarga boshqa optimal muddatlar belgilanadi, tayyorgarlik va normativ hamda dastur talablarini bajarish uchun sharoitlar yaratiladi.

Talabalarni o’quv guruhlariga taqsimlash tartibi

Oliy ta’lim muassasasi rektorati hamda “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi talabalarning majburiy tibbiy ko’rigini tashkil qiladi va o’tkazadi. Majburiy tibbiy ko’rik har bir talaba salomatligining ahvoli va jismoniytayyorgarlik darajasini aniqlash hamda uni tegishli o’quv bo’limi (guruhi)gabelgilashga ko’mak maqsadida o’tkaziladi.I bosqich talabalari tibbiy ko’rikdan sentyabr oyida, II bosqich talabalari esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta’lim muassasasi poliklinikasida o’tadilar. Tibbiy ko’rikdan o’tmagan I bosqich talabalari shg’ulotlarga va me’yoriy talablarni topshirish uchun qo’yilmaydi. Kasalligi tufayli uzoq muddat mashg’ulotlarni o’tkazib yuborgan talabalar takroriy tibbiy ko’rikdan o’tish uchun poliklinikaga yo’llanadi va faqat shundan keyingina amaliy mashg’ulotlarga kiritiladi.Salomatligiga ko’ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar yiliga ikkimarta, ya’ni har semestrda tibbiy ko’rikdan o’tadilar. Sport

bo’limi talabalari (sektsiya qatnashchilari) ham yiliga ikki martatibbiy ko’rikdan o’tkaziladi va natijalari sportchining malaka (kvalifikatsiya)daftarida qayd etiladi. Tibbiy ko’rik natijalariga ko’ra ma’lum muddatga amaliy mashg’ulotlardan ozod qilingan talabalar shu muddat tugaganidan so’ng besh kun muddat hidatakroriy tibbiy ko’rikdan o’tishlari shart.Tibbiy ko’rikdan keyin talabalar o’quv guruhlari bo’yicha taqsimlanadi:

Asosiy o’quv guruhiga shifokorlar ko’rigi (dispanserizatsiya)dan o’tgan, sog’ligida nuqson bo’lmagan, jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo’lgan talabalar kiradi.

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhiga shifokorlar ko’rigidan va nazoratidan o’tish natijasida sog’ligida, jismoniy tayyorgarligida ayrim nuqsonlar aniqlangan va yaqin orada kasallikka chalingan talabalar taqsimlanadi. Bu o’quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatini ham e’tiborga olish maqsadga muvofiq. O’quv davrida ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg’ulot o’tkazishdan maqsad ularni sog’lomlashtirish, organizmining kasallikka chidamliligini oshirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdir. Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi, o’z sog’ligi holatiga ko’ra uzoq vaqtga jismoniy yuklamalardan ozod qilingan talabalar. Bu talabalar o’quv dasturining qurbi yetadigan mashqlari bilan shug’ullanadilar. Talabalar jismoniy mashqlar ta’sirida odam organizmida sodir bo’ladigan fiziologik jarayon, o’z kasalliklarini jismoniy mashqlar va vositalar bilan davolash uslubiyati haqidagi bilimlarga ega bo’lishlari lozim.

Sport mahoratini takomillashtirish o’quv guruhiga nuqsoni bo’lmagan, sportning qaysidir bir turini mukammal bilgan, sport unvoni bo’lgan talabalar kiritiladi. Ushbu talabalarning sportni biron-bir turi bilan muntazam shug’ullanishga xohishi bo’lishi shart. Ushbu o’quv guruhlarining soni va ixtisoslashishi jismoniy tarbiya kafedrasining mutaxassislari hamda sport inshootlari mavjudligiga bog’liqdir.

Asosiy va sport bo’limlaridagi talabalarga sport turini tanlash huquqi beriladi. Sport bo’limining talabalari uchun o’zi tanlagan sport turidan shaxsiy jadval tuzib, belgilangan vaqtda sinov talablarini bajarishi uchun sharoit yaratiladi.

Talabalarni bir o’quv guruhidan ikkinchi o’quv guruhiga faqat o’quv yili oxirida yoki semestr oxirida o’tkazish mumkin. Shifokor xulosasiga ko’ra kasallikka chalingan talabalarni boshqa guruhga o’quv yili davomida o’tkazish mumkin.

Guruhlar tarkibi. Talabalar soni asosiy o’quv guruhida 15-18 nafargacha, maxsus (tibbiyot) va vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhida 8-10 nafardan oshmasligi kerak.

Talabaning majburiyatlari

Talaba:

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;
-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini akomillashtira borishi;
-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;
-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;
-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;
-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;
-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.
Oliy ta'lim muassasasi terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh)

Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish.

Saf tayyorgarligi. Joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlar. Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar bilan 9.6.3.0. va yoki aylana burilishlar bilan. To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

Yengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'p kurashlar va h.k.

Sport va harakatli o'yinlar: voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi,tennislarga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakillantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

Tanlangan sport turi (ixtisoslik) amaliy materiali.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Talabaning o’zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi sektsiyasida shug’ullanish uchun tanlov o’tkazish.

Vaqtga va turli darajadagi murakkabda turli masofalarga kross yugurish; umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalarini qo’shimcha sport turlari yordamida tanlash; organizmning kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metod va vositalarini atletik gimnastika va og’ir atletika yordamida tanlash; kuchni tarbiyalash uchun maxsus mashq seriyalaridan foydalanish; organizmning tezlik qobiliyatlarini yengil atletika yordamida tarbiyalash vosita va metodlarini tanlash; qo’yilgan maqsadga erishish uchun davrali mashg’ulotlar metodidan foydalanish; organizmning chaqqonlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va metodlarini tanlashga o’rgatish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo’lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo’yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish. Kuch sifatni tanlangan sport turi vosita va metodlari bilan tarbiyalash; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash. Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish. Epchillik tanlangan sport turida epchillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish. Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlaridan foydalanish;

Egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sherik yordami bilan va turli og’irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash. Maxsus jismoniy sifatlarni faqat umumjismoniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog’liq ravishda o’quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o’yinlarda, butun ta’lim davri mobaynida ta’limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhlari talabalari bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi. Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

Maxsus tibbiy guruh

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama harakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin. 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

a) tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;

b) yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;

v) asab tizimida nuqsoni bo'lgan talabalar;

g) jarrohlikdan va jarohatdan keyingi reabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi. Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq. Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJT haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi. Talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy tarbiya (DJT)

Kasalliklar tasnifi. Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy tarbiya metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy tarbiya bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi; reabilitatsion davolash jismoniy tarbiya. Ilova:

1. DJT bo’yicha qo’shimcha ma’ruzada I bosqichda davolash jismoniy tarbiya va o’z-o’zini nazorat metodikalari, II bosqichda esa o’z tashxisi bo’yicha DJT va reabilitatsiya etodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.
2. Sport o’yinlari bolimida o’yin texnikasi, musobaqa o’tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko’zda tutiladi.
3. Gimnastika bo’limida koordinatsiyaga va cho’zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.
4. Ishchi dasturning nazariy bo’limi bo’yicha test topshirishda DJT masalalariga oid savollar majburiydir.

Jismoniy tarbiya amaliy mashg’ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi

Har yili tibbiy ko’rik natijalariga ko’ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko’ra jismoniy tarbiya bo’yicha amaliy mashg’ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJT bilan shug’ullanish tavsiya qilinadi.
Talabalarning bu kontingentini o’rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:
a) bolalikdan yoki boshdan o’tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg’ulotlardan butun ta’lim davrida ozod qilinadi;
b) organizmning turli funktsiyalari jiddiy buzilishi bilan bog’liq surunkali kasalliklar bilan og’rigan talabalar;
v) yaqinda kechirgan jarrohlik, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg’ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma’lum vaqtdan keyin (ko’proq) maxsus o’quv bo’limlariga yoki asosiy amaliy mashg’ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarning asosiy vazifasi DJT va jismoniy tarbiya mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashtirish. Dasturning bu bo’limi yuqorida tilga olingan holatlar talablarga (ya’ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o’zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo’yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta’lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog’lomlashtirish tadbirlarining to’laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko’zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo’lishi shubxasiz.

Mashg’ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari

O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida” 1999 yil 27 maydagi 271-sonli qarorini amalga oshirish maqsadida O’zbekiston Respublikasi

Davlat jismoniy tarbiya va sport qo’mitasi, O’zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi, Oliy va o’rta maxsus ta’lim, Sog’liqni saqlash, Qishloq va suv xo’jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari haqidagi Nizom 2000 -yil 1- yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O’zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. “Ozod qilingan” talabalar uchun sog’lomlashtirish davolash-jismoniy tarbiya juda zarur, shu sababli dasturning bu bo’limiga alohida e’tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi). Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg’ulotlar ko’zda tutiladi. Nazariy bo’lim jamoatchi hakaminstruktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko’zda tutsa, amaliy bo’lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko’zlaydi. Dasturning nazariy bo’limida majburiy ma’ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo’l to’pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo’yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma’lumotlar berish ko’zda tutildi.

Voleybol, futbol, basketbol, qo’l to’pi, stol tennisi

Dunyoda, O’zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida voleybol, futbol, basketbol, qo’l to’pining rivojlanish tarixi. Jahon chempionatlari. Olimpiya o’yinlari, Universiada, talabalar o`yinlari, Osiyo o’yinlari tarkibida voleybol, futbol, basketbol, stol tennisi qo’l to’pi. Voleybol, futbol, basketbol, qo’ to’pi maydoni o’lchamlari, jamoada asosiy va zahiradagi) o`yinchilar soni, almashtirish tartibi, taym autlar, partiyalar soni, hisob, hakamlar ishoralari, musobaqa o`tkazish (Olimpiya-pley-off, davra, aralash) tizimlari. Stol tennisi texnikasi.

Yengil atletika

Dunyoda, O’zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida yengil atletikaning rivojlanish tarixi. Yengil atletika tasnifi. Jahon, Yevropa chempionatlari. Memoriallar (xotira turnirlari). Olimpiya o’yinlari, Universiada, talabalar o’yinlari, Osiyo o’yinlari tarkibida yengil atletika. Yengil atlektika bo’yicha musobaqalarni tashkil etish va o’tkazish.

-qisqa va o’rta masofaga yugurish texnikasini o’rgatish;

-kross yugurish texnikasi o’rgatish; -yugurish qadami bilan granata uloqtirish texnikasini o’rgatish;

-qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgatish;

-erkin yugurib borish bilan uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish;

-“xatlab o’tish’ usuli bilan balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish.

Shaxmat

Dunyoda, Osiyoda, O’zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida shaxmatning rivojlanish tarixi. Shaxmat bo’yicha musobaqalar o’tkazish qoidalari (shaxmat kodeksi). Jahon chempionatlari, turnirlar. Universiada, Osiyo o’yinlarida shaxmat. Shaxmat bo’yicha musobaqalarni tashkil etish va o’tkazish. Bir paytda o’yin seanslari.

Shashka

Dunyoda, O’zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida shashka sport turning rivojlanish tarixi. Shashka bo’yicha musobaqa qoidalari. Jahon chempionatlari. Turnirlar. Universiada, Osiyo o’yinlari tarkibida shashka. Shashka bo’yicha musobaqalarni tashkil etish va o’tkazish. Bir paytda o’yin seanslari.

Ilova: 1. Jismoniy tarbiya mashg’ulotlaridan vaqtincha ozod qilinganlar bo’limida talabalar uchun kurslar bo’yicha ma’ruzalar kursi majburiydir.

2. Ta’lim oxirida dasturning nazariy bo’limi bo’yicha test topshirish majburiy.

Kasb kasalliklari va ularning oldini olishda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish

Gipodinamiya, osteoxondroz, skolioz, yurak va nafas yetishmovchiligi va boshqa kasb kasalliklari. Jismoniy tarbiya va davolash-jismoniy mashqlar bu kasalliklarning oldini olishda muhim vosita sifatida. Kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya va sportning vosita va metodlarini tanlash metodikasi.

Davolash-jismoniy tarbiya (DJT)

DJT rivojlanish tarixi. Jismoniy mashqlarning davolash ta’sir mexanizmi va klinik-fiziologik asoslanishi; davolash-jismoniy tarbiya vositalari; davolashjismoniy mashqlar tavsifi va tasnifi; davolash-jismoniy mashqlardan foydalanish metodikasi; jismoniy mashqlarni dozalash; davolash-jismoniy tarbiya shakllari; davolash-jismoniy tarbiya ta’sirini tibbiy-pedagogik baholash metodlari; davolashjismoniy mashqlarni qo’llash davrlari; kompleks patogenetik funksional davolash va davolash-jismoniy tarbiya; ichki a’zolar va bo’g’in kasalliklarida, yurak-qontomir kasalliklarida, ovqat hazm qilish va chiharish a’zolari kasalliklarida, osteoxandrozda, kuyish va sovuq urganida, qomat nuqsonlari va skoliozlarda, asab tizimi jarohatlanganda, jarohat olganda DJT. Aqliy sport turlarini tashkil qilish.

Darsdan tashqari mashg’ulotlar

-kundalik ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari;
-turli sport to’garaklari va ishqibozlar klubidagi mashg’ulotlar;

-ommaviy sog’lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari: jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar ilmiy uyushmasining negizi, muammo laboratoriyalaridagi mashg’ulotlar;
-jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan turli shakllardagi mashqlar ko’lami, ilmiy asoslangan harakat faoliyati haftada 12-16 soatni tashkil qilishi, talabalar jonbozligi, harakat faoliyati va ularning tana a’zolari mo’tadil ishlashi uchun shartsharoit tug’dirishi.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talabalarga mustaqil shug’ullanish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:
-har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish;
-chaqqonlik va epchillik sifatlarini tarbiyalash;
-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
-egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish;
-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
-4-8-12-16-32 sanoqda bajariladigan mashqlar;
-tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
-tezlik sifatlarini rivojlantirish;
-jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlar bo’yicha yozma ish.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan I bosqich talabalari uchun amaliy mashg'ulotlar namunasi

Mashg'ulotlar shakli: amaliy		
1	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish	**2**
2	O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish	**2**
3	Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish (4x100)	**2**
4	Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.	**2**
5	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish	**2**
6	Moksimon yugurish (4x10)	**2**
7	Turnikda bajariladigan mashqlarni o'rgatish	**2**
8	Oldinga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish	**2**
9	Orqaga umbaloq oshish texnikasini o'rgatish	**2**
10	Voleybol: To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	**2**
11	Voleybol: To'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish	**2**
12	Voleybol:Hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish	**2**
13	Voleybol: To'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	**2**
14	Basketbol: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	**2**
15	Basketbol: To'pni olib yurish va savatga tashlash texnikasini o'rgatish	**2**
16	Basketbol maydon bo'ylab to'psiz harakatlanish texnikasini o'rgatish	**2**
17	Qo'l to'pi: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	**2**
18	Qo'lto'pi: Hujumga o'tishva himoyaqilish texnikasini o'rgatish	**2**
19	Futbol: To'pni olib yurish texnikasini o'rgatish	**2**
20	Futbol: To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	**2**
21	Futbol: To'pga zarba berish usullarini o'rgatish	**2**
22	Futbol o'yinida himoya qilish va hujumga o'tish texnikasini o'rgatish	**2**
23	Futbol:Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish	**2**
24	Harakatli o'yin "Kartoshka ekish" o'yini.	**2**
Jami		**48**

Jismoniy madaniyat va sport fanidan I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi

I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (60 soat).

Mustaqil ta’lim (MT)		
1	Har kuni maxsus yurish.	2
2	Har kuni maxsus yugurish.	2
3	Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.	2
4	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko’tarib yurish.	2
5	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko’tarib yurish.	2
6	Sakraganga o’xshab yugurish.	2
7	Sakraganga o’xshab yugurish.	2
8	80-100 sm balandlikdan ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.	2
9	Yengil atletika. 10-12 daqiqa davomida to’xtamasdan sekin yugurish va 100-120 m.ga tez yugurish.	2
10	Yotgan holatda “Ko’prik”	2
11	Yotgan holatda “Ko’prik”	2
12	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikd	2
13	20-30 daqiqa davomida yugurish	2
14	20-30 daqiqa davomida yugurish	2
15	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15 daqiqa.	2
16	Gantellar bilan mashq bajarish	2
17	Gantellar bilan mashq bajarish	2
18	Gantellar bilan mashq bajarish	2
19	Bir daqiqa davomida ikki oyoqda o’tirib turish.	2
20	Bir daqiqa davomida ikki oyoqda o’tirib turish.	
21	Ko’prik holatida turish mashqlari	
22	Arg’amchida sakrash	2
23	Arg’amchida sakrash	2
24	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa	2
25	O’tirib turish va sakrash	
26	Turgan joyda uzunlikka sakrash	2
27	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	2
28	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	
29	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	
30	Parallel qo’sh-cho’pda tayanch holda qo’llarni bukish va yozish	2
31	Gimnastik devorga osilgan holatda oyolarni ko’tarish	2
32	Bir va ikki oyoqda o’tirib turish	2
33	Polda qo’llarni bukish va yoyish	2
34	Polda qo’llarni bukish va yoyish	2
35	Yotgan holatda gavdani ko’tarish	2
36	Tizzalarni baland ko’tarib yurish	2
JAMI		**72**

Asosiy adabiyotlar:

1. Miraxmedov F., Muqimov O., Farafontova., Abdulaxatov A., Alimboyeva R., Davulov O.Q. Легкая атлетика и методика её приподавания. Darslik. Toshkent.: 2020. 380 bet

2. Davulov O.Q., B.I.Xo'janiyozov Jismoniy madaniyat va sport. O'quv qo'llanma. Navoiy. 2020 196 bet

3. Miraxmedov F., Quvondiqov S., Abdulaxatov A., Muqimov M., Sirojov O., Jo'rayev A., Davulov O.Q. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Toshkent.: 2021. 417 bet

4. RafiyevH.T. Engil atletika nazariyasi va amaliyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent., Umid Design: 2021. 204 bet

5. Rashidov X.K. Jismoniy madaniyat va sport. O'quv qo'llanma. Navoiy. 2023 249 bet

6. Jumanov O.S. Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma Toshkent. Umid Design: 2021. 136 bet

7. Usmonov A.R. Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi O'quv qo'llanma Toshkent. Umid Design: 2021. 244 bet

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Po'latov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Chirchiq.: 2020.

2. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005

3. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.

4. Николаева Н.И., Матвеев А.П., Еремин М.В. Анализ соответствия профессионального стандарта «Тренер» нормативно-правовым актам и квалификационным требованиям / Ж. Теория и практика физической культуры, 2016

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М., Академия, 2013

6. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. "ITA-PRESS".: 2015.

7. Ayrapetyants L.R. Po'latov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. "Fan va texnologiya": 2012.

8. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.

Axbarot manbalari:

1. www.ziyonet.uz
2. www.philosophy.ru.
3. www. pedagog,uz
4. www.sport-athlet.com
5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www. edu.Uz