

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:

№ FD-05-01/H

2024 yil «28» 08



"TASDIQLAYMAN"

Samarqand iqtisodiyot va servis
instituti rektori

M.E.Po'latov

2024 yil

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT
FANINING O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	400000-Biznes, boshqaruv va huquq
	1600000-Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	410000-Biznes va boshqaruv
	161000-Xizmat ko'rsatish sohasi
Ta'lim yo'nalish lari:	60410100-Iqtisodiyot;
	60410200-Buxgalteriya hisobi;
	60410300-Soliqlar va soliqqa tortish;
	60410500-Moliya va moliyaviy texnologiyalar;
	60410600-Bank ishi;
	60410800-Menejment;
	60411000-Inson resurslarini boshqarish;
	60411100-Jahon iqtisodiyoti va halqaro iqtisodiy munosabatlar;
	60411200-Markening ;
	61010100-Turizm va mehmondo'stlik;
	61010400-Logistika.

SAMARQAND-2024

Fan/modul kodi JMS1204		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 (soat)
	Jismoniy madaniyat va sport	48		72	120
2	<div>I. Fanning mazmuni</div> <p>Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Fanning vazifasi – yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:</p> <ul style="list-style-type: none">- jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash;- jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish;- jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish;- jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;- talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;- hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash. <div>II. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar</div> <div>II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</div> <ol style="list-style-type: none">Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish. (30m)Qisqa masofaga yugurish. (60m)Turgan joyda uzunlikka sakrash.Qisqa masofaga yugurish. (100m)Qisqa masofaga yugurish. (200m)Qisqa masofaga yugurish. (400m)Sport o'yinlari-basketbol. To'pni ko'krakdan oshirishni o'zlashtirishTo'pni qabul qilishni o'zlashtirishTo'pni oshirish va qabul qilish.				

10. Ikki qadam qilishni o'zlashtirish
11. Ikki qadam qilishni va halqaga to'p tashlashni o'zlashtirish
12. To'pni halqaga tashlashni o'zlashtirish
13. To'pni halqaga tashlash (me'yor).
14. Gimnastika va tayanch mashqlar.
15. Saflan va qayta saflanishni o'zlashtirish
16. Yakkacho'pda toptinish
17. Sport o'yinl-voleybol. O'yin usullarini o'zlashtirish.
18. To'pni oshirish va qabul qilishni o'zlashtirish.
19. Yuqoridan va pastdan to'pni o'yinga uzatishni o'zlashtirish.
20. Yondan to'pni o'yinga uzatishni o'zlashtirish.
21. Sport o'yinlari – futbol. To'pni uzatish va qabul qilishni o'zlashtirish (o'g'illar). Stol tennisi o'yin usullarini o'zlashtirish (qizlar).
22. To'pni oyoqning o'ng va chap tomoni bilan tepishni (o'g'illar). O'ng tomondan sharni uzatishni o'zlashtirish (qizlar)
23. To'pni ikki oyoqda o'ynash (o'g'illar). Stol tennisi sharigini raketkaning o'ng va chap tomoni bilan o'ynash (qizlar)
24. To'pni darvozaga tepish (me'yor top) (o'g'illar). Stol tennis sharigini uzatish va qabul qilish me'yor (qizlar).

II.II Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi.

Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil etish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarning bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabani asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

II.III. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus va sport. O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabani jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy va sport bilan shug'ullanganligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga biriktirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga yega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Maxsus o'quv guruhlari. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga ega bo'lgan yoki kasallikdan keyin reabilitasiya qilinadigan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus o'quv guruhlarini talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhleri "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xolesistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdondanlar disfunksiyasi, ginekologik yallig'lanish kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarining kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikasiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi (mashqlarni tanlash va darajalash);

- talabalarining irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun obyektiv ehtiyoj;

- talabalar tomonidan tananing jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18-20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12-15 nafar talaba.

Sport ta'limi bo'limi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan va tanlangan sport turi bilan shug'ullanishga tibbiy ko'rsatmalari mos keladigan talabalardan iborat. Sport bo'limidagi o'quv jarayoni:

- sport tayyorgarligi tamoyillariga rioya qilish (sikl, individualizasiya, chuqur ixtisoslashuv, o'quv jarayonining uzluksizligi);

- sport mahoratini oshirish;

- talaba-sportchini sport musobaqalariga tayyorlash. Sport bo'limidagi o'quv guruhlarining soni sportning o'ziga xos xususiyati va o'quv jarayoni uchun Oliy o'quv yurtining sport bazasining holati bilan belgilanadi.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. O'zbekiston sportchilarining Parij-2024 Olimpiyadadagi muvafaqqiyatlari
2. O'zbekiston bokschilarini Parij-2024 Olimpiyadasidagi erishilgan yutuqlari
3. O'zbekiston Respublikasining Parij-2024 yil XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlarida erishilgan yutuqlari
4. Voleybol o'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari.
5. Voleybol bo'yicha OTMda tanlov o'tkazish asoslari.

6. Xorijiy tajribalar orqali volyebol texnikasi va taktikasiga o'zlashtirish texnologiyasi.
 7. Voleybol texnik va taktik elementlarni o'zlashtirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish uslubi.
 8. Basketbol o'yin taktikasi
 9. Basketbol o'yinida hujum taktikasi
 10. Basketbol o'yinida hujum taktikasi, chalg'itish va taktik harakatlarni o'zlashtirish
 11. Basketbol o'yinida tez hujumga o'tishni tashkil qilish, ortiqcha o'yinchini darvozaga to'p tashlashiga sharoit yaratib berish.
 12. Futbol o'yining vujudga kelishi.
 13. Futbol bo'yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari yili.
 14. Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risida qanday qarorlar qabul qilingan.
 15. Futbolda qanday harakatlanish texnikasi mavjud.
 16. Futbol o'yin qoidasi maydon va jixozlar o'lchami.
 17. Futbol o'yinida o'yinchilarni mashg'ulotdan oldingi tayyorgarligi
 18. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida futbolning o'rni.
 19. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
 20. Yengil atletika musobaqa qoidalari, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish tizimlari.
 21. Yengil atletikada individual taktika
 22. Yengil atletikada tadqiqotlar yo'llari usuliyati
 23. Yengil atletikachilarni tanlab olish uslublari
 24. Gimnastika. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va saf mashqlarini o'zlashtirish va takomillashtirish.
 25. Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Oldinga, orqaga umbaloq oshish. Qo'llarda tayangan holda boshda tik turish, ko'priq hosil qilish
 26. Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) bajariladigan mashqlar.
 27. Gimnastika. Tayanib sakrash, otdan sakrab o'tish mashqlari.
- Gimnastika turlari
27. Sport o'yinlari turlari bilan mustaqil shug'ullanish.
 28. Harakatli o'yinlar haqida umumiy tushunchaga ega bo'lish.
 29. Gimnastikaning umum rivojlantiruvchi turlari
 30. Suzish turlari haqida tushunchaga ega bo'lish.
 31. Yengil atletika haqida umumiy tushunchaga ega bo'lish.
 32. Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi..
 33. OTM sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.
 34. Darsdan bo'sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik ("Jismoniy tarbiya va sport" o'qituvchilari bilan konsultatsiyalar)
 35. Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.
 36. Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.
 37. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish.
 38. Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.

3	<p style="text-align: center;">IV. Ta’lim natijalari / Kasbiy kompetensiyalar</p> <p>Talaba bilishi kerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jismoniy tarbiya va sport fanidan o‘quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo‘llay olish haqida <i>tasavurga ega bo‘lish; (bilim)</i> • Faol va sog‘lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirishni <i>bilish va ulardan foydalana olishi; (ko‘nikma)</i> • Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog‘liqni saqlash va mustahkamlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish, oilada va jamiyatda sog‘lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish <i>ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak; (malaka)</i>
4	<p style="text-align: center;">V. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid amaliy tushunchalarni to‘liq o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va sinov nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni topshirish. Joriy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat sinovlarini muvaffaqiyatli topshirish.</p>
5	<p>Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. “Tafakkur-Bo‘stoni”. Toshkent 2011 yil 2. Nurimov R.I. Futbol. Toshkent , 2005 yil. 3. Ayrappetyans L.R. Voleybol. O‘quv qo‘llanma, Toshkent , 2006 yil. 4. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik, “ITA PRESS” nashriyoti. Toshkent. 2014 yil. 5. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. Toshkent 2019 yil. 6. T. Xoldorov, B.A.Bo‘riboyev, O.E.Muqimov Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik. O‘quv qo‘llanma, Iqtisod va moliya. Toshkent 2008 yil. <p>Qo‘shimcha adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Юнусов Т.Т. «Твое здоровье – в твоих руках» Методическое пособие специальным тестам “Алпомиш и Барчиной” определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. Ташкент, 2002-54 ст. 2. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе оздоровительного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент, 2012 год. 3. Т.Т. Yunusov., Yu.M. Yunusova.,” Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2004 yil. 4. Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy – amaliy qo‘llanma. Toshkent , 2005 yil. 5. Akramov J.A. Gandbol. Toshkent , 2008 yil. 6. Raximkulov K.D. Milliy harakatli o‘yinlar. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2012 yil. 7. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол) Учебное пособие. Ташкент, 2018 год.

	<p>Axborot manbaalari</p> <p>1. www.ziynet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан.</p> <p>2. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.</p>
6	Fan dasturi “Samarqand iqtisodiyot va servis instituti” tomonidan ishlab chiqildi va tasdiqlandi.
7	<p style="text-align: center;">Fan/modul uchun ma’sul:</p> <p>Axtamov J.B. “Jismoniy madaniyat” kafedrası mudiri</p>
8	<p>Taqrizchilar:</p> <p>1. To‘raqulov I. R. O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrası mudiri, dotsent</p> <p>2. Raupov O.K. Samarqand Davlat Universiteti ”Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası mudiri, dotsent</p>

