

1. nafaqat

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIJY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”  
O'QUV DASTURI

Bilim sobasi		Sani'at va гуманитар fanlar	
200000		Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va axborot	
300000		Fabiiy fanlar, matematika va statistika	
500000		Qishloq, o'rmon, baliq xo'jaligi va veterinariya	
800000		So'hiqi saqlash va ijtimoiy ta'minot	
900000		Xizmatlar	
1000000			
Ta'lim sobasi		Sani'at	
210000		810000	Qishloq xo'jaligi
510000		820000	O'rmon xo'jaligi
520000		1010000	Xizmat ko'rsatish
720000		220000	Gumaniitar fanlar (tillaridan tashqari)
Ta'lim yo'nalishi		Siyosatshunoslik	
6021810		60310100	Siyosatshunoslik
6022040		60310300	Psixologiya
6022050		60310400	Sotsiologiya
6023010		60410900	Biznesni boshqarish
60230100		60810200	Agrarimyo va tuproqshunoslik
60230100		60810400	Agronomiya
60230100		60810700	Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va qayta ishlab ishorologiya
60230100		60811000	Meva-sabzavotchilik va uzumchilik
60230100		60920100	Ijtimoiy ish

Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda ro'yxatga kiruvchi Qozon icdenal universiteti ta'lim dasturi asosida tayyorlandi.

[https://kpfu.ru/portal/docs/F1587667178/Progr\\_2.pdf](https://kpfu.ru/portal/docs/F1587667178/Progr_2.pdf)

Buxoro-2024

Fan/modul kodi: JMS1104, JMSB1104 JMS1204, JST20012	O'quv yili 2024-2025	Semestr 1	YeCTS – Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili o'zbek, rus		Haftadagi dars soatlari 4
Fan nomi - Jismoniy madaniyat va sport	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	60	60	120
<b>1. Fanning mazmuni</b>			
Ushbu dasturning ustuvor qoidalari quyidagilardan iborat: -sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda talabalarning nazariy bilimlari darajasini oshirish; -bo'lajak mutaxassisning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga yo'naltirilgan me'yorlar tizimi sifatida inson tanasi, uning madaniyati haqidagi bilimlarning yaxlitligiga erishish; - nazariy, uslubiy va amaliy materialni o'quvchilarning jismoniy o'zini-o'zi tayyorlash ko'nikmalariga, jismoniy madaniyat yordamida o'z-o'zini takomillashtirishga o'rnatish muammolarini hal qilishga yo'naltirish; -universitetning kasbiy yo'naltirish, jismoniy madaniyat va sport katedrasining kadrlar va talabalarini, sport bazasi imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonini tashkil etishning o'ziga xosligi. Dasturda "jismoniy madaniyat va sport" fanning maqsad va vazifalari, universitetda jismoniy madaniyat va sportni tashkil etishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va sport darslarining tashkiliy-metodik jihatlari, sog'lomlashiruvchi jismoniy tarbiya vositalari va usullari, nazariy qadriyat yo'naltirilgan ochib berilgan. O'quvchilarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi, hayotiy ko'nikma va malakalari, jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'naltirish yo'nalishi berilgan. Talabanning o'qish davridagi umumiy madaniyat va kasbiy tayyorgarligining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya ta'limining umumiy tarkibiy qismiga majburiy bo'lim sifatida kiritilgan bo'lib, uning ahamiyati ma'naviy va jismoniy kuchni uyg'unlashirish, shakllantirish orqali namoyon bo'ladi. "Jismoniy madaniyat va sport" fanning o'quv dasturi quyidagilarga qaratilgan: -o'quvchilarning jismoniy tarbiya, sport va jismoniy tarbiya va dam olish faoliyati bo'yicha bilimlari eplalashirish; -o'zgaruvchanlik tamoyilini amalga oshirib, o'quv jarayoniga o'quvchiga yo'naltirilgan yondashuvni taqiroq-joniy olish; -dastur materialining yetarli va tuzilmaiy muvofiqdagi tamoyilni amalga oshirib, uni jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya va sog'lomlashirish faoliyatining asosiy bo'limlari bo'yicha o'quvchilarning bilim darajasi va nazariy tayyorgarligiga bevosita yo'naltirib; -adomatlik jismoniy va tobay farovonlik, jismoniy barhamollik kabi umuminsomiy qadriyatlar Jismoniy madaniyat oshirishda ta'limning natijasi barqaror motivatsiyani yaratish			

va sog'lom va samarali turmush tarzini tanlash, jismoniy o'zini o'zi takomillashirish, uning vositalari va usullaridan ijodiy foydalanishda shaxsiy tajribaga ega bo'lish va belgilangan maqsadga erishishga tayyor bo'lishi kerak. <b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> – "Jismoniy madaniyat" fuqarolik pozitsiyasi, axloqiy fazilatlarini, mas'uliyat hissi, qarorlar qabul qilishda mustaqillik, tashabbuskorlik, bag'rikenglik, jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashirish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxsning dunyoqarashi va madaniyatini shakllantirishdan iborat. Sog'lom hayot kechirish va samarali kasbiy faoliyat uchun o'z va yaqinlaringiz, oilangiz va mehnat janoasi salomatligini asrash va mustahkamlash maqsadida kundalik hayotda, jismoniy tarbiya va sportning turli shakllaridan foydalanish. <b>Fanning vazifasi</b> – - Jismoniy madaniyatning shaxs kamolotidagi roli haqida tushuncha berish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash; - Jismoniy madaniyatga bo'lgan motivatsion va qadriyatga asoslangan munosabatni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga munosabat, muntazam jismoniy mashqlar qilish zarurati va "Alpomish va Barchinoy" jismoniy tarbiya va sport majmuasining me'yoriy talablarini bajarish; -Salomatlikni saqlash va mustahkamlash, kompensatsiya jarayonlarini shakllantirish, salomatlik, aqliy farovonlikdagi mavjud og'ishlarni tuzatish, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashirish, kasbiy ahamiyatga ega bo'lishni shakllantirishni ta'minlaydigan maxsus bilimlar tizimini egallash. -Tanani aqliy va jismoniy yuklarning ta'siriga moslashirishga, shuningdek, fiziologik tizimlarning funktsionalitini kengaytirishga, tananing himoya kuchlarining qarshiligini oshirishga qaratilgan fazilatlar va shaxsiy xususiyatlar; -Mustaqil jismoniy mashqlar uchun salomatlik bilan bog'liq mashqlar majmuasini shakllantirish va bajarish metodikasini, har xil turdagi jismoniy mashqlarni bajarishda o'zini o'zi nazorat qilish usullarini, shaxsiy gigiena qoidalarini, oqilona mehnat va dam olish rejimini o'zlashtirish; -Noqulay omillar va mehnat sharoitlariga qarshi kurashirish, kasbiy faoliyat jarayonida charchoqni kamaytirish va natijalar sifatini oshirish vositalari va usullarini o'zlashtirish. <b>Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi.</b> <b>Talaba:</b> -atrofdagi dunyo haqidagi bilimlarning yaxlit tizimiga ega bo'lishi, hayot, madaniyat va mavjudot qadriyatlariga yo'naltirilganligi; -sog'lom turmush tarzi haqidagi ijtimoiy ahamiyatga ega g'oyalarga muvofiq hayotni tashkil etish qobiliyatiga ega bo'lishi; -bilish, tarbiyalash va o'zini o'zi boshqarish usullari va vositalarini mustaqil ravishda qo'llash, jismoniy, intellektual, madaniy, axloqiy, ma'naviy va kasbiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashirishning istiqbolli yo'naltirishlarni qurish va amalga oshirish; -qabul qilingan axloqiy va huquqiy me'yorlar asosida ijtimoiy o'zaro ta'sir qilish qobiliyatiga ega bo'lish, odamlarga hurmat, boshqa madaniyatga bag'rikenglik va sheriklikni saqlashga tayyorlikni namoyish etish; -sog'lom turmush tarzini yuritish ko'nikmalariga ega bo'lish, jismoniy madaniyat va
---

sport darslarida qamashish;

-to'liq ijtimoiy va kasbiy faoliyatni ta'minlash uchun jismoniy tayyorgarlikning tegishli darajasiga erishishga qaratilgan jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlash usullaridan mustaqil, ustubuy jihatdan to'g'ri foydalanish vositalariga ega bo'lish;

-yangi bilim va ko'nikmalarni egallash uchun bilish, o'qitish va o'z-o'zini nazorat qilish usullari va vositalarini mustaqil ravishda qo'llash qobiliyatiga ega bo'lish;

-ijtimoiy va kasbiy qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z salomatligini saqlash, axloqiy va jismoniy o'zini o'zi yaxshilash;

-axloqiy qadriyatlarga va sog'lom turmush tarziga rioya qila olish haqida

**tasavvurga ega bo'lishi kerak;**

-jismoniy tarbiya va sport qadriyatlarini; jismoniy madaniyatning inson hayotidagi ahamiyatini; jismoniy tarbiya sohasidagi madaniy, tarixiy meros;

-inson salomatligini belgilovchi omillar, sog'lom turmush tarzi tushunchasi va uning tarkibiy qismlari;

- jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirish tamoyillari va qonuniyatlari;

- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni kuzatish va baholash usullari;

- jismoniy tarbiyaning ustubuy asoslari, jismoniy sifatlarni va shaxs xususiyatlarini o'z-o'zini takomillashtirish asoslari; uning muayyan kasbiy faoliyatga psixofizik tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan asosiy talablar;

-mehnat unumdorligini oshirishga qaratilgan ishlab chiqarish jismoniy madaniyatining mazmunini tanlashda mutaxassis ishining sharoiti va xarakterining ta'sirini **bilishi kerak**

-jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sportning hozirgi holatini baholash;

-sog'lom turmush tarziga rioya qilish;

-jismoniy mashqlar jarayonida asosiy jismoniy sifatlarni mustaqil ravishda saqlash va rivojlantirish; tanani turli xil mehnat sharoitlariga va atrof-muhitning o'ziga xos ta'siriga moslashtirish uchun zarur amaliy jismoniy mashqlarni tanlashni amalga oshirish;

-jismoniy madaniyat sohasidagi turli zamonaviy tushunchalar;

-insonning bo'sh vaqtida qitlona foydalanish ehtiyojlarini qondiradigan turli xil motorli faoliyat shakllari orqali o'z-o'zini diagnostika qilish, o'z-o'zini baholash usullari;

-salomatlikni yaxshilash uchun sport turi yoki jismoniy mashqlar tizimini mustaqil tanlash usullari; salomatlikni tejaydigan texnologiyalar, muayyan mehnat harakatlarini muvaffaqiyatli va samarali bajarish uchun zarur bo'lgan qo'llaniladigan jismoniy (chidamlilik, tezlik, kuch, moslashuvchanlik va epcchilik) va aqliy (jasorat, qat'iyat, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqalar) fazilatlarini rivojlantirish vositalari va usullari haqida

**malaka ko'nikmasiga ega bo'lishi kerak;**

**II. Nazariy mashg'ulot mavzulari**

**II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**

**1-mavzu: Kirish. "Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiyani tashkil etishning asosiy qoidatalari.**

Talabalar tarbiyaviy ishining psixofiziologik xususiyatlari. Turli tibbiyot guruhlari talabalarining o'quv yilidagi ishlash dinamikasi va uni belgilovchi omillar. Imtihon sessiyasida talabalar psixofizik holatining xususiyatlari. Aqliy va vizual charchoq mexanizmlari. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatdan foydalanishning o'ziga xos

xususiyatlari ish faoliyatini optimallashtirish, o'quvchilarning psixofizik charchoqlarini oldini olish va o'quv ishlari samaradorligini oshirishni anglatadi.

**2-mavzu: "Olimpiya harakatining shakllanish va rivojlanish tarixi. Universiada.**

**Talaba ligasi**

Olimpiya harakatining shakllanish va rivojlanish tarixi. Olimpiya o'yinlarining paydo bo'lishi. Olimpiya g'oyasining tiklanishi. Olimpiya harakati. O'zbekistondagi Olimpiya qo'mitalari. Universiada. Talaba ligasi.

**3-mavzu: "Sog'lom turmush tarzi asoslari. Jismoniy madaniyatning salomatlikni**

**ta'minlashdagi o'rni".**

Sog'lom turmush tarzi asoslari. Jismoniy madaniyatning salomatlikni ta'minlashdagi o'rni. "Salomatlik" tushunchasi, uning mazmuni va mezonlari. Talabalar turmush tarzi va uning salomatligiga ta'siri. Sog'lom turmush tarzini (STT) tashkil etish uchun asosiy talablar. Atrof muhitning salomatlikka ta'siri. Irsiyat va uning salomatlikka ta'siri. Sog'lik holatidagi og'ishlar va talabalarining sog'ligi holatining ayrim jihatlarini o'rnatidagi bog'liqlik to'g'risida. Inson xulq-atvorining o'z sog'ligini ta'minlashga yo'naltirilganligi. Sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlarining xususiyatlari. Jismoniy tarbiya va o'z-o'zini takomillashtirish sog'lom turmush tarzining shartidir.

**4-mavzu: Davolovchi jismoniy madaniyat turli kasalliklarning oldini olish va**

**reabilitatsiya qilish vositasi sifatida.**

Davolovchi jismoniy madaniyatning klinik va fiziologik asoslari va mexanizmlari. Davolovchi jismoniy madaniyat vositalari. Jismoniy mashqlarning tasnifi va xususiyatlari. Jismoniy mashqlardan davolashda foydalanish usullari. Dozalash. Davolovchi jismoniy madaniyat shakllari.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun davolovchi jismoniy madaniyat. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida jismoniy mashqlarning davolash ta'sirining mexanizmlari. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun davolovchi jismoniy tarbiyani qo'llash bo'yicha ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalar. Yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda jismoniy mashqlarning ahamiyati.

Nafas olish tizimi kasalliklari uchun davlovchi mashqlar. Nafas olish tizimi kasalliklari uchun jismoniy mashqlarning davolash ta'sirining mexanizmlari.

Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari va metabolik kasalliklar uchun davolovchi mashqlar. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarida va moddalar almashinuvining buzilishida jismoniy mashqlarning davolovchi ta'siri mexanizmlari. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari va moddalar almashinuvining buzilishida fizioterapiya usullarining asoslari.

**5-mavzu: Tarbiyaviy ish va intellektual faoliyatning psixofiziologik asoslari. Ish**

**faoliyatini tartibga solishda jismoniy madaniyat vositalari.**

Asosiy tushunchalar. Ta'limning ob'ektiv va sub'ektiv omillari va ularga o'quvchilar tanasining reaksiyasi. Turli rejimlar va ta'lim sharoitlari ta'sirida talaba tanasining holatidagi o'zgarishlar. Aqliy mehnatdagi ishlash va unga tashqi va ichki omillarning ta'siri. Tanadagi ritmik jarayonlarning davriyligining o'quvchilar faoliyatiga ta'siri. O'quv jarayonida o'quvchilar faoliyatidagi o'zgarishlarning umumiy qonuniyatlari. Talabalar salomatligi va samaradorligi. Talabalarining o'qish

davrdagi kasallanishi va uning oldini olish. Aqliy faoliyatni tartibga solishda jismoniy madaniyat vositalari, talabalarining psixiko-emosional va funktsional holati. Jismoniy mashqlar faol dam olish vositasi sifatida.

**6-mavzu: "Jismoniy tarbiya tizimida umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik".**  
Jismoniy tarbiyaning uslubiy tamoyillari. Jismoniy tarbiya usullari. Harakatga tayyorlanish asoslari. Jismoniy jazilatlarni tarbiyalash. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy sifatlarni shakllantirish.

Umumiy jismoniy tarbiya. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Turli tibbiyot guruhlari talabalarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari. Jismoniy faollik zonalar va intensivligi. Jismoniy tarbiya jarayonida energiya sarfi. Mushaklar bo' shashinishining ahamiyati. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini, fizikasini, harakat va funktsional tayyorgarligini korreksiyalashda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning o'rni. Jismoniy mashqlar shakllari. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni. Sport. Sport yoki jismoniy mashqlar tizimini individual tanlash.

**7-mavzu: "Shaxs jismoniy madaniyatining tuzilishi. Jismoniy madaniyat va sport fanida motivatsiyaning ahamiyati. Talabalarining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish motivatsiyasini shakllantirish muammolari".**

Shaxsning jismoniy madaniyati. Jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan ehtiyoj. Motivlar tizimi. Shaxsning jismoniy madaniyatining namoyon bo'lish darajalari.

Jismoniy madaniyat va sport fanida motivatsiyaning ahamiyati. Talabalarining motivatsiyasini oshirish muammolari va muammoni hal qilishning mumkin bo'lgan usullari.

**8-mavzu: "Sport. Sport turlarining tasnifi. Shaxsiy sport turi yoki jismoniy mashqlar tizimi bilan shug'ullanish xususiyatlari".**

Sport. Turli xil sport turlari. Tasniflash. Ba'zi sport turlarining qisqacha tavsifi. Tanlangan sport turi yoki jismoniy mashqlar tizimi bilan shug'ullanish xususiyatlari. Tanlangan sport turi yoki jismoniy mashqlar tizimining jismoniy rivojlanishiga, funktsional tayyorgarligiga va aqliy fazilatlariga ta'iri. Jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikka erishish yo'llari. Yuqori toifali sportchining namunaviy xususiyatlari. Tanlangan sport yoki jismoniy mashqlar tizimida mashg'ulotni rejalashtirish. O'quv mashg'ulotlari samaradorligini nazorat qilish turlari va usullari. Talabalar ta'limi yillari (semestr) uchun maxsus kredit talablari va standartlari. Talabalar sport musobaqalari tizimi. Tanlangan sport turi bo'yicha sport tasnifi va musobaqa qoidalariga qo'yiladigan talablar.

**9-mavzu: "Sport va harakatli o'yinlar".**

Sport o'yinlarining mohiyati va qisqacha qoidalari: yengil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, stol tennis, futbol, chim ustidagi xokkey, badminton. Sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish. Musobaqalarning mazmuni va ularning turlari. Harakatli o'yinlar. Jismoniy tizimda harakatli o'yinlarning o'rni. Harakatli o'yinlarga misollar misollar, ularning qoidalari, tashkiliy xususiyatlari.

**10-mavzu: "Yengil atletika".**

Yengil atletikaning ta'rifi va tavsifi, yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari, qadimgi zamonda yengil atletikaning rivojlanishi, turlari to'g'risida ma'lumotlarga yega q'tilish.

Yugunish joydan joyga ko'chishning tabiiy usuli bo'lib yugurganda tanadagi

mushak guruhlarning deyarli hammasi ishga tushishi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayishi, modda almashinuvining oshishi to'g'risida ma'lumotlar berish.

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, u qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Sakrash turlari haqida ma'lumot berish: imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tib balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash; imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontaal to'siqlardan o'tib uzunlikka sakrash.

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlari. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsiflanadi. Bunda qo'l, yelka kamari va tana mushaklarigina yemas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

**11-mavzu: "Sport o'yinlari. (Voleybol, basketbol, gandbol, futbol)"**

Voleybol, basketbol, gandbol, futbol sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, o'yin qoidalari, o'yin taktikasi va o'yin texnikasi bilan tanishtirish.

**12-mavzu: "Stol tennisi".**

Stol tennis sport turining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi, o'yin qoidalari, o'yin taktikasi va o'yin texnikasi bilan tanishtirish.

**13-mavzu: "Gimnastika".**

Gimnastika sport turining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari haqida ma'lumot berish hamda, o'yin qoidalari, o'yin taktikasi va o'yin texnikasi bilan tanishtirish.

**14-mavzu: "Milliy va harakatli o'yinlar".**

Milliy va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ta'lim berishdagi ahamiyati. Ularni jismoniy va ma'naviy madaniyat, milliy va umuminsoniy qadriyatlarini shakllantirishdagi roli. Milliy va harakatli o'yinlarni tiklash va rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyati.

Turli yoshda qo'llaniladigan milliy va harakatli o'yinlarning xususiyatlari. Ularni jismoniy sifatlilar, harakat malakalari va ko'nikmalarni rivojlantirishda qo'llash imkoniyatlari.

**15-mavzu: Turizm. Turistik sayohat turlarining tasnifi. Turizmning xususiyatlari va tashkil etish usullari.**

Turizm faoliyatining tasnifi. Rekreasion turizm. Sport turizmi. Dam olish va sog'lomlashtirish turizmi. Dam olish va ta'lim turizmi. Dam olish va sport turizmi. Turistik faoliyatni umumiy asoslar bo'yicha tasniflash.

Yurish marshrutini ishlab chiqish metodikasi. Oziq-ovqat mahsulotlariga sayohat rejasini ishlab chiqish metodikasi. Uskunalarni joylashtirish texnikasi. Turizm texnologiyasi tushunchasi. Turistlarni topografik tayyorlash. Joyda orientir olish texnologiyasi. Turistik transport va sug'urta texnikasi asoslari. Turistlarning tabiiy muhitda hayotini ta'minlash asoslari. Jabrlanuvchini dala sharoitida va turistlik musobaqa masofalarida tashish texnikasi. Faol turizmning organizmga salomatlik ta'siri.

### 16-mavzu: Mustaqil jismoniy mashqlarning ustlubiy tamoyillari.

Mustaqil ta'limning motivatsiyasi va maqsadga muvofiqligi. Mustaqil sog'lomlashtirish va tuzatish ishlarining shakllari va mazmuni. Mustaqil mashqlar paytida sog'lomlashiruvchi gimnastikaning o'rni. Mustaqil tadqiqotlarni rejalashtirish va boshqarish. Yuklash intensivligi chegaralari, mustaqil tadqiqotlar. Mustaqil ta'lim uchun gigienik talablar.

### 17-mavzu: Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanuvchi talabalarining o'zini o'zi nazorat qilishi.

Mumtazam jismoniy mashqlar paytida tananing holatini tashxislash va o'z-o'zini tashxislash. Tibbiy nazorat, uning mazmuni. O'z-o'zini nazorat qilish, uning asosiy usullari va ko'rsatkichlari, o'z-o'zini nazorat qilish jurnali. Tibbiy-pedagogik nazorat ko'rsatkichlari natijalariga ko'ra turli tibbiy guruhlar talabalari bilan mashg'ulotlar mazmunini tayyorlash. Talabalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ko'rsatmalar. Jismoniy tarbiya va sport paytida organizmning fiziologik holatlari va salbiy reaksiyalari, ba'zi og'riqli holatlar uchun birinchi yordam va jarohatlar.

### 18-mavzu: Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari. Musobaqalarda talaba muxlislar uchun o'zini tutish qoidalari. Tolerantlikni tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya va sport ommaviy tadbirlarining turlari va ularning ma'nosi. Vazifalari, tamoyillari, xususiyatlari. Musobaqalarda muxlislar uchun o'zini tutish qoidalari.

Tolerantlik tushunchasi. Universitetda jismoniy madaniyat va sport darslari jarayonida shakllanadigan, talabalar va talaba muxlislar uchun zarur bo'lgan. millatlararo muloqot va o'zaro munosabatlar madamiyatining to'g'ri darajasini, bag'rikenglik xulq-atvorini ta'minlaydigan bilim, qobiliyat, ko'nikmalar.

### III. Amaliy mashg'ulot bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

#### Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

- Yengil atletikada qo'llaniladigan startlar haqida ma'lumot berish (pastki va yuqori) Pastki va yuqori start texnikasini qabul qilishni o'rgatish.
- Qisqa, o'rta masofalarga, yestafetali yugurish texnikasi bilan tanishtirish.
- Sakrash turlari texnikasi bilan tanishtirish.
- Uloqtirish turlari bilan tanishtirish: Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata); aylanib uloqtirish (disk, bosqon); itqitish (yadro).
- Voleybolga to'pni uzatish va qabul qilish, zarba berish va zarbalarni qaytarish texnikasini o'rgatish.
- Basketbolda to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni olib yurish va savatga tashlash, jarima to'plarini amalga oshirish texnikasini o'rgatish.
- Gandbolda to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni olib yurish va darvozaga tashlash, jarima to'plarini amalga oshirish texnikasini o'rgatish.
- Futbolda to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni olib yurish va darvozaga urish, jarima to'plarini amalga oshirish texnikasini o'rgatish.
- Stol tennisida, zarba berish va zarbanu qaytarish texnikasini o'rgatish.
- Gimnastikada saf mashg'ulotlari va umumirivjolantruvchi mashqlar akrobatik mashqlar,(Uzun o'mbalok oshish, boshda tik turish va yon tomonga o'tirish)

osilish va tayanish mashqlar texnikasini o'rgatish.

- Tumikda osilish turlari texnikasini o'rgatish
- Qo'shpoyada bajariladigan mashqlar texnikasini o'rgatish
- Dastakli otda bajariladigan mashqlar texnikasini o'rgatish
- Tayanib sakrashlar texnikasini o'rgatish.
- Erkin mashq xarakatlari.
- Osilish va tayanish mashqlarini o'rgatish seriyasi
- Haqada bajariladigan mashqlar
- Baland past qo'shpoyadagi mashqlar
- Xodada bajariladigan mashqlar

Turizm:- Sayrlarda o'lkashunoslik, kuzatish va ilmiy izlanishlar borasida ma'lumotlar berish va ishlarni tashkil etish, sayrlarda ijtimoiy foydali mehnatlarni tashkil qilish, piyoda yurish sayrlarini tashkil qilish va o'tkazish, yo'lda yurish qoidalari bilan tanishtirish.

Turizm: Turistik sayr uchun kerakli anjomlarni tayyorlash, jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullari, oliy o'quv yurtlarida turistik sayrni tashkil qilish shakllari, jismoniy tarbiya tizimida turistik sayrni tashkil qilish xususiyatlari va shakllari.

Turizm: Harakat texnikasi va taktikasi, sayohatlarda sayohatchining shaxsiy texnik va taktik harakatlar, topografiya haqida tushunchalar berish, joylarni chamalab topish usullari.

Badminton: O'yin texnikasi asoslari va uning tasnifi, texnika haqida tushuncha, hujum va himoya texnikasi.(yakkalik va juftlik).

Badminton: O'yin taktikasi asoslari va uning tasnifi, taktika haqida tushuncha, hujum va himoya taktikasi.(yakkalik va juftlik)

- Kichik o'rta va katta maktab yoshidagi bolalar uchun milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilib o'tkazish

- Darsdan tashqari, ommaviy tadbirlarda qo'llaniladigan va sport yelementlari bo'lgan milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilib o'tkazish.

Turizm:- Sayrlarda o'lkashunoslik, kuzatish va ilmiy izlanishlar borasida ma'lumotlar berish va ishlarni tashkil etish, sayrlarda ijtimoiy foydali mehnatlarni tashkil qilish, piyoda yurish sayrlarini tashkil qilish va o'tkazish, yo'lda yurish qoidalari bilan tanishtirish.

Turizm: Turistik sayr uchun kerakli anjomlarni tayyorlash, jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullari, oliy o'quv yurtlarida turistik sayrni tashkil qilish shakllari, jismoniy tarbiya tizimida turistik sayrni tashkil qilish xususiyatlari va shakllari.

Turizm: Harakat texnikasi va taktikasi, sayohatlarda sayohatchining shaxsiy texnik va taktik harakatlar, topografiya haqida tushunchalar berish, joylarni chamalab topish usullari.

### IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

#### Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletika va uning turlari.
2. Yengil atletika: Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish (60, 100 metr).
3. Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish (800 metr).

<ul style="list-style-type: none"> <li>• jarayonga yo'naltirilgan ta'lim;</li> <li>• munozara;</li> <li>• mustaqil o'rganish;</li> <li>• taqdimot;</li> <li>• so'rov o'tkazish</li> <li>• gurublarda ishlash</li> </ul>	<p><b>VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Talabalarining mashg'ulotlarga va turli jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarida ishtiroki;</li> <li>-Fanga oid nazariy va amaliy tushunchalarni to'liq o'zlashtirishi, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritishi;</li> <li>-Talabning "Jismoniy madaniyat va sport" fanii jarayonida vosita va usullardan individual foydalanishni baholashi;</li> <li>-Jismoniy tayyorgarlik nazorat me'yorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritishi.</li> <li>-Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan hamda imkoniyati cheklangan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.</li> </ul>
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Asosiy adabiyotlar.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. - М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005 год.</li> <li>2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008 год.</li> <li>3. Abdullayev M.J, Olimov M.S.Toxtaboev N.T. "Engil atletika va uni o'qitish metodikasi". Darslik. Toshkent. 2017y.</li> <li>4. Mahmudov M.K. Narzullaev F.A. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol)". Oliy o'quv yurtlari uchun o'quv qo'llanma. Buxoro. 2019y.</li> <li>5. Xakimov X.N. "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma. Buxoro. Durdona nashriyoti. 2019 y.</li> <li>6. Usmanxodjaev T.S. Isroilov Sh.X. Pulatov A.A. Pulatov Sh.A. "Milliy va harakatli o'yinlar" Darslik, T.: Iqtisod-moliya. 2015y.</li> </ol> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Raxmonov R.R. "Engil atletika. (uloqitirish turlari)" Darslik. Buxoro.2021y.</li> <li>2. Farmonov O.A. "Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol)". O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y.</li> <li>3. Ibragimov M.B. Ibragimov B.B. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (futbol)". Darslik. Buxoro. 2020 y.</li> <li>4. Ibragimov M.B. "Futbol nazariyasi va uslubiyati". O'quv qo'llanma. Buxoro 2023y.</li> <li>5. Kipchaqov B.B., Usmonxo'jaev T.S., Burnashev I.I., Mileev X.A. "500 harakatli o'yinlar" Uslubiy qo'llanma Toshkent 2010 y.</li> <li>6. Rahinulov K. "Milliy harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma. Toshkent 2007 y.</li> <li>7. Ibragimov A.K. "Yosh qo'l to'pichilarni tayyorlash uslubiyoti". O'quv qo'llanma. "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti. 2013 y.</li> <li>8. Raxmonov R.R. "Engil atletika. (sakrash turlari)" O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Yengil atletika: Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.</li> <li>5. Yengil atletika: Kross yugurish texnikasini o'rgatish.</li> <li>6. Yengil atletika: Turgan joydan uzuntikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>7. Yengil atletika: Yugurib kelib uzuntikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>8. Yengil atletika: Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>9. Yengil atletika: Yloqtirish turlari texnikasini o'rgatish.</li> <li>10. Sport o'yinlari: Futbol sport turning texnikasi va taktikasi.</li> <li>11. Sport o'yinlari: Futbol sport turida o'yin qoidalarini.</li> <li>12. Sport o'yinlari: Basketbol sport turning texnikasi va taktikasi.</li> <li>13. Sport o'yinlari: Basketbol sport turida o'yin qoidalarini.</li> <li>14. Sport o'yinlari: Gandbol sport turning texnikasi va taktikasi.</li> <li>15. Sport o'yinlari: Gandbol sport turida o'yin qoidalarini.</li> <li>16. Sport o'yinlari: Voleybol sport turning texnikasi va taktikasi.</li> <li>17. Sport o'yinlari: Voleybol sport turida o'yin qoidalarini.</li> <li>18. Gimnastika va uning turlari.</li> <li>19. Gimnastika sport turning bo'limlari.</li> <li>20. Gimnastika: Saf mashqlari. Saf turlari, saflanishlar, saf mashqlarini o'rgatish</li> <li>21. Gimnastika: Sodda akrobatik mashqlar. Gimnastika jihazlarida mashqlar o'rgatish</li> <li>22. Gimnastika: Erkin mashq xarakatlari</li> <li>23. Gimnastika: Oslish va tayinish mashqlarini o'rgatish seriyasi</li> <li>24. Gimnastika: Turnikda bajariladigan mashqlar</li> <li>25. Gimnastika: Qo'shroyada bajariladigan mashqlar</li> <li>26. Gimnastika: Halqada bajariladigan mashqlar</li> <li>27. Gimnastika: Baland past qo'shroyadagi mashqlar</li> <li>28. Gimnastika: Xodada bajariladigan mashqlar</li> <li>29. Gimnastika: Dastakli otda bajariladigan mashqlar</li> <li>30. Gimnastika: Tayamib sakrashlar</li> <li>31. Kichik maktab yoshidagi bolalarga mos o'yinlarni tashkil qilib o'tkazish.</li> <li>32. O'rtta maktab yoshidagi bolalarga mos o'yinlarni tashkil qilib o'tkazish.</li> <li>33. Kaatta maktab yoshidagi bolalarga mos o'yinlarni tashkil qilib o'tkazish.</li> </ol> <p><b>V. Fan o'qitilish natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p><b>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Jismoniy madaniyat va sport" fanining tasnifi, jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, ularning kelib chiqish tarixi va rivojlanish bosqichlari, turlari texnikasi va taktikasi asoslarini bilish;</li> <li>-Jismoniy madaniyat va sport" fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni sport bilan shug'ullanishda va kundalik hayotda qo'llay olish;</li> <li>-Doimiy ravishda faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni oshirib borish.</li> <li>-Jismoniy madaniyat va sport" fanini zamonaviy talablar asosida o'tkazish, shug'ullanuvchilarning funksional inkomiyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish;</li> <li>-Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlashi;</li> <li>-O'zida va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga yega bo'lishi kerak.</li> </ul>	<p><b>3.</b></p> <p><b>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma'ruza</li> <li>• amaliy ta'lim;</li> <li>• interfaol keyslar</li> </ul> <p><b>4.</b></p>
--	---

**Axborot manbaalari**

1. [www.sports.uz](http://www.sports.uz), Milliy olimpiya qo'mitasining tarmog'i.
2. [www.lex.uz](http://www.lex.uz).
3. [www.edu.uz](http://www.edu.uz).
4. [www.uza.uz](http://www.uza.uz).
5. [www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)
6. [www.sport-aflet.com](http://www.sport-aflet.com)
7. [www.ncopod.ru/catalog/sport/sport\\_games/](http://www.ncopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
8. [www.gimnastik.ru/athletics](http://www.gimnastik.ru/athletics)

7. Fanning o'quv dasturi Buxoro davlat universiteti kengashining 2024 yil \_\_\_\_\_-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

**Fan/modul uchun ma'sullar:**

8. **R.S. Baymuradov** - Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti.

**Taqrizchilar:**

9. **A.E.Sattorov** - Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti, p.f.f.d. (PhD)  
**Ya.Z.Fayziyev** - Buxoro davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida dotsenti

**Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti Radjab Sayfitdinovich Baymuradov tomonidan nomutaxassislik ta'lim yo'nalishlari bakalavrlari uchun tuzilgan "Jismoniy madaniyat va sport" fanining o'quv dasturiga**

**TAQRIZ**


"Jismoniy madaniyat va sport" fani yosh avlodni sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'quvchilarni dunyoqarashiga, o'rtoqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlashga, bir-biriga ko'maklashishga, favquloddagi holatlarda o'zini tuta olishda jamoaga rahbarlik qilishga, malaka va ko'nikmalarni o'zida mujassamlashtirishga, jismoniy rivojlanishga sport turlari sirlarini mukammal o'zlashtirishga va musoboqalarini boshqarishga zamin hozirlaydi. O'quvchilar hayotida mazmun va mohiyatiga ko'ra sport va harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati beqiyosdir.

Sog'lom avlodni kamolga etkazish va tarbiyalashning turli yo'l-yo'riqlari, o'ziga xos usullari mavjud. Ayniqsa, talabalarining bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shug'ullanirish, turli sportva harakatli o'yinlarni o'rgatish ota-ona va murabbiy oldidagi muhim vazifa hisoblanadi. Shaxs tarbiyasidagi bu jihatlarda davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir. Prezidentimiz bu masalani davr talabi darajasida hal qilishga alohida e'tibor berib, talabalarining bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etishning, shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya, turizm, sportning boshqa milliy turlari va shakllarini amaliyotga joriy etish, ayniqsa, milliy sport o'yinlarini boyitish va shular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot olib borishni kun tartibidagi dolzarb masalalar sifatida e'tirof etib o'tadi.

Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasida dotsenti Radjab Sayfitdinovich Baymuradov tomonidan nomutaxassislik ta'lim yo'nalishlari bakalavrlari uchun tuzilgan "Jismoniy madaniyat va sport" fanining o'quv dasturi kerakli bo'lgan barcha sifatarni o'z ichiga oladi.

Ushbu fanning o'quv dasturi talab asosida yozilgan va uni o'qitish jarayoniga tavsiya etaman.

**Taqrizchi:**

  
**Buxoro davlat universiteti**  
**"Sport faoliyati" kafedrasida**  
**dotsenti, p.f.f.d. (PhD)**  
**A.E.Sattorov**

**Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrası dotsenti Radjab Sayfitdinovich Baymuradov tomonidan nomutaxassislik ta'lim yo'nalishlari bakalavrlari uchun tuzilgan "Jismoniy madaniyat va sport" fanining o'quv dasturiga**

## **TAQRIZ**

Fan dasturida sport va harakatli o'yinlardan rejalashtirilgan har bir mashg'ulot, sodda, kiziqarli tuzilgan bo'lib, uning asosida xalqona ohang, milliylik, mehr-oqibat, jasorat, mardlik, vatanparvarlik, fidoiylik, insoniylik tuyg'ulari singdirilgandir. Ta'lim va tarbiyaning bunday uyg'unligi etuk insonni tarbiyalash uchun dasturilamal vazifasini o'taydi.

Sport va harakatli o'yinlar xalq qadriyatlariga daxldor bo'lib, ularni to'g'ri rejalashtirib tashkil qilib o'tkazish va talabalarga taqdim etish sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalardan biridir.

"Jismoniy madaniyat va sport" fani jismoniy tarbiya nazariyasi, pedagogika, jismoniy tarbiya va sport tarixi, sport ixtisosligidagi fanlar, jismoniy madaniyatning tibbiy-biologik asoslari fani bilan bog'lik bo'lib, shu fanlardan ham etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

"Jismoniy madaniyat va sport" fanini o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyalaridan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, musiqalar-dan, video-audio vositalaridan va boshqalardan foydalaniladi.

Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati va pedagogika" fakulteti "Sport faoliyati" kafedrası dotsenti Radjab Sayfitdinovich Baymuradov tomonidan nomutaxassislik ta'lim yo'nalishlari bakalavrlari uchun tuzilgan "Jismoniy madaniyat va sport" fanining o'quv dasturi o'quv rejası asosida tuzilgan.

Ushbu faning o'quv dasturi kerakli bo'lgan barcha sifatlarni o'z ichiga oladi talab darajasida yozilgan va uni o'qitish jarayoniga tavsiya etaman.

**Taqrızchi:**

**Buxoro davlat pedagogika instituti  
"Jismoniy madaniyat nazariyasi va  
uslubiyoti" kafedrası dotsenti Ya.Z.Fayziyev**