O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O’RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI

Guliston davlat universiteti
Ilmiy kengashining 2020 yil
“ ”______________
___-sonli yig’ilishida tasdiqlangan

SPORT INShOOTLARI
O’QUV FAN DASTURI

Bilim sohasi: **100000 – Gumanitar**

Ta’lim sohasi: **110000 – Pedagogika**

Ta’lim yo’nalishi: **5112000 – Jismoniy madaniyat**

GULISTON-2020

Fanning o’quv dasturi Guliston davlat universitetining “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida ishlab chiqilgan. (-sonli bayonnoma, .   . 2020yil)

Tuzuvchi: o’q. Jalolov I.M

Dastur GulDU Ilmiy Kengashi qarori bilan tasdiqlangan va nashrga tavsiya etilgan

2020 yil   avgust № 1-sonli majlis bayonnomasi

Ilmiy kengash kotibi:

Kirish

Ushbu dastur sport inshootlari fanining qadimgi dunyo o’rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida ma’lumot. Sport inshootlarining tasnifi, sport inshootlari texnologiyalari chizmasi, loyihalash va qurishda asosiy tashkiliy xonalar, shahar va qishloqlardagi sport inshootlari tarmoqlarini rejalashtirishni, Sport o’yinlari (Futbol, basketbol, voleybol, qo’l to’pi)ning paydo bo’lishi,maydon o’lchamlari va rivojlanishi, Sport inshootlarining TIP larga bo’linishi, Engil atletika va suzish havzasi uchun ochiq va yopiq sport inshootlarini qamraydi.

Sport inshootlari tanlov fan hisoblanib, 3-semestrda o’qitiladi.Dasturni amalga oshirish o’quv rejasida rejalashtirilgan, Gimnastika va uni o’qitish metodikasi, Sport va xarakatli o’yinlarni o’qitish metodikasi fanlaridan etarli bilim va ko’nikmalarga ega bo’lishlikni talab etadi.

Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi bo’yicha bakalavrlarni tayyorlashda Sport o’yinlari (futbol, voleybol, qo’l to’pi, basketbol), tennis va stol tennisi, gimnastik maydonchalar,engil atletika sektorlari, so’zish havzalari o’lchamlarini bilishda muhim ahamiyatga ega.

O’quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o’qitishdan maqsad – talabalarda sport inshootlari fani bo’yicha kerakli nazariy bilimni egallash va amalda ularni qo’llay bilish mahoratini o’rganish

- sport inshootlaridan foydalanish va uni rivojlantirish muammolarini hal etishni bilish, ijodiy faoliyat tajribasini shakllantirish.

Fanning vazifasi - sport pedagogikasi faoliyati uchun eng maqbul sharoitni yaratish, uni topish, tushuntirish

- Jismoniy tarbiya mashg’ulotlari o’kaziladigan joydan unumli foydalanish va maqsadga muvofiq holatda ishlatish.

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

- «Sport inshootlari » o’quv fanini o’zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- qadimgi dunyo o’rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida ma’lumot.
- Sport inshootlarining tasnifi
- Sport inshootlari texnologiyalari chizmasi va loyihalash
- Shahar va qishloqlardagi sport inshootlari tarmoqlarini rejalashtirish
- Sport o’yinlari maydonlari va gimnastik shaharchalarni o’lchamlari bilan tanishtirish usullarini ***bilish kerak;***

Ko’nikma – talabalar sport inshootlari fanidan sport o’yinlari maydonlari va gimnastik shaharchalarni ko’rish ,ularni talab

darajasida chizmalarini chizish va rasmlarga olish, ***ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak;***

Malaka – Sport inshootlari fani o'quv materiallari mazmuni har hil jihozlar, qurilmalardan foydalanish ularni tayyorlash qoidalari va usullari, harakat va mashqlarga mustaqil joy tayyorlash, sport inshootlarining atrof – muhitga ta'sirini to'g'ri hisobga olishni ko'ra bilish *malakalariga ega bo'lishi kerak;*

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

- Sport inshootlari fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib 7-semestrda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan pedagogik mahorat, pedagogik texnologiyalar, yosh fiziologiyasi va gigiena, umumiy psixologiya, sport psixologiya, bolalar tibbiyot nazorati va davolash gimnastikasi, odam anatomiyasi va fizologiyasi, jismoniy tarbiya gigienasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, Sport maxoratini oshirish, Sport va xarakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etadi.

Fanni ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat bakalavr tayyorlashda sport inshootlari asosiy vosita hisoblanib, kerakli nazariy bilimlarni egallash va amalda ularni qo'llay bilish, sport inshootlaridan foydalanish va ularni rivojlantirish muammolarini hal etishni bilish, yuqori mehnat madaniyatini tarbiyalash jamoat mehnat natijasida bunyod etilgan sport inshootlaridan foydalanishni bilish etakchi rol o'ynaydi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning sport inshootlari fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, Yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism
Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

Fanga kirish. Qadimgi dunyo, o'rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida qisqacha tarixiy ma'lumot. Sport inshootlari tasnifi. Sport inshootlari nazariyasi. Sport inshootlarini shakli va o'lchamlari, ularni shakllanishi hamda texnologiya

chizmasi. Shahar va qishloqlarda sport inshootlari tarmoqlari. Qishloqlarda sport inshootlarini rejalashtirish, foydalanishni tashkil etish hamda sport maydonlari konstruktsiyasi va materiallarini bilish.

Qadimgi dunyo, o'rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida qisqacha tarixiy ma'lumot.

1-mavzu.Qadimgi dunyo, o'rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida tarixiy inshootlari to'g'risida ma'lumot

Sport inshootlari tasnifi va toifalanishi

1-mavzu. Sport maydonlarini rivojlanish bosqichlari va ularning tasnifi va toifalanishi to'g'risida tushuncha.

Shahar va qishloqlarda sport inshootlari tarmoqlari va rejalashtirish

Ochiq va yopiq sport inshootlarini sport turlari bo'yicha tarmoqlash va qishloqlarda sport inshootlaridan foydalanishni rejalashtirish.

Sport inshootlarini shakli va o'lchamlari, ularni shakllanishi hamda texnologiya chizmasi

Ochiq va yopiq sport inshootlaridagi sport turlari (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, tennis, gimnastik shaharcha) maydonlarining o'lchamlari va texnologik chizmalarini loyhalashtirish.

Sport o'yinlari (Futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi)ning paydo bo'lishi,maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari.

1mazu. Futbol o'yinining paydo bo'lishi, maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari.
2-mazu. Voleybol o'yinining paydo bo'lishi, maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari.
3-mazu. Basketbol o'yinining paydo bo'lishi, maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari.
4-mazu. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi, maydon o'lchamlari va rivojlanish bosqichlari.

Engil atletika bilan shug'ullanish uchun ochiq va yopiq sport inshootlari.

Engil atletika bilan shug'ullanish uchun ochiq va yopiq sport inshootlarining joylashuvi hamda undan to'g'ri va unumli foydalanish.

Sport inshootlarining TIP larga bo'linishi

I-TIP Bolalar sport inshooti maydoni o'lchamlari, II- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o'lchamlari, III- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o'lchamlari, IV- TIP

Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari, V- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari

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

Amaliy mashg’ulotlarda talabalar turli-xil sport inshootlarini shakli va o’lchamlarini, modellarini yaratish, qurilish va loyhalashtirishlar, ochiq va yopiq sport inshootlari qurilishlarini amalda ko’rish va nazorat qilishni o’rganadilar.

Amaliy mashg’ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Futbol (futzal, plyaj futboli) o’yin maydon o’lchamlari.
2. Voleybol o’yin maydoni o’lchamlari.
3. Basketbol o’yin maydoni o’lchamlari.
4. Qo’l to’pi o’yin maydoni o’lchamlari.
5. Tennis va stol tennis o’yin maydoni o’lchamlari.
6. Engil atletika uchun ochiq va yopiq sport inshootlari.
7. Gimnastika maydoni, jixozlari va anjomlari.
8. Suzish suv havzasi (ochiq va yopiq) maydoni o’lchamlari.
9. Kurash va boks uchun maydonlar
10. Badminton o’yin maydoni o’lchamlari
11. I-TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari.
12. II- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
13. III- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
14. IV- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
15. V- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari

Amaliy mashg’ulotlarni tashkil etish bo’yicha kafedra professor o’qituvchilari tomonidan ko’rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma’ruza mavzulari bo’yicha olgan bilim va ko’nikmalarini amaliy mashg’ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o’quv qullanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materialllardan foydalanish, sport maydonlarini ko’rish ,ularni maketlarini tuzish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo’yicha ko’rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quydagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o’quv qo’llanmalar bo’yicha fan boblari va mavzularini o’rganish;
- tarqatma materiallar ma’ruzalar qismini o’zlashtirish;
- sport inshootlari chizmasini chizish va sport inshootlari variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo’yicha mavzular ustida ishlash;
- sport inshootlarida ishlatiladigan sport anjomlarini o’rganish;

- talabaning o’quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog’liq bo’lgan fanlar bo’limlari va mavzularini chuqur o’rganish;
- faol va muammoli o’qitish uslubidan foydalaniladigan o’quv mashg’ulotlari;
- masofaviy ta’lim.

Tavsiya etiladigan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Qadimgi dunyo, o’rta asr va yangi davr sport inshootlari haqida qisqacha tarixiy ma’lumot.
2. Sport inshootlari tasnifi
3. Sport inshootlarini shakli va o’lchamlari, ularni shakllanishi hamda texnologiya chizmasi
4. Shahar va qishloqlarda sport inshootlari tarmoqlari va rejalashtirish
5. Sport sog’lomlashtirish oromgohlari va sport inshootlari
6. Sport inshootlaridan foydalanishni tashkil etish va sport maydonlari konstruktsiyasi va materiallari
7. Basketbol o’yin maydon o’lchamlari.
8. Voleybol o’yin maydon o’lchamlari.
9. Futbol o’yin maydon o’lchamlari.
10. Qo’l to’pi o’yin maydon o’lchamlari.
11. Katta tennis va stol tennis o’yin maydon o’lchamlari.
12. Engil atletika uchun ochiq va yopiq sport inshootlari.
13. Gimnastika maydoni, jixozlari va anjomlari.
14. Suzish suv havzasi (ochiq va yopiq) maydon o’lchamlari.
15. Kurash va boks uchun maydonlar
16. Badminton o’yin maydoni
17. Sport o’yinlari (futbol, voleybol, basketbol, qo’l to’pi) ning paydo bo’lishi,maydon o’lchamlari va rivojlanish bosqichlari.
18. I-TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari.
19. II- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
20. III- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
21. IV- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari
22. V- TIP Bolalar sport inshooti maydoni o’lchamlari

Dasturning informatsion - uslubiy ta’minoti

O’yinlarni o’rgatish hamda o’zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, torozi, echim daraxti), zamonaviy texnika vositalaridan, ko’rgazmali qurollardan, musiqalardan, videokasetalardan ko’rsatish va boshqalardan foydalanishni o’rgatadi.

Foydalanilgan asosiy darslik va o’quv qo’llanmalar ro’yxati

Asosiy darsliklar va o’quv qo’llanmalar

1. M.S Xodjaev., A.M.Nurmuxammedov., J.X.Umarov. Sport inshootlari O’quv qo’llanma jismoniy tarbiya institutlari va universitetlarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari va magistrlari uchun. O’zDJTI 2007

2. Sultanova M.M, Yanchenko N.V Sport inshootlari nazariyasi, shakli va o’lchamlari Toshkent 1994 y.

3. Chastoedova A., Musaev B. “Ochiq va yopiq sport inshootlari” O’quv uslubiy qo’llanma Toshkent.,2016 yil

3. K.Raximqulov., G’. Xo’rozov “Sport inshootlari” kasb-hunar kollejlari uchun o’quv qo’llanma. Toshkent “Davr nashriyoti” 2013 yil

4. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» 1997 y.

5. O’zbeksiton Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida» gi Qonuni 2015 y.

6. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2009 yil 20 yanvardagi PQ-1042 sonli «O’zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasining 2009 yil bolalar sport inshootlari, suzish havzalari va musiqa va san’at maktablari qurilish manzilli dasturini tasdiqlash to’g’risida»gi qarori

Qo’shimcha adabiyotlar

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik, Toshkent, O’zDJTI, 2006.
2. Pavlov Sh., Abduraxmonov F., Akramov J. Gandbol. Darslik, Toshkent, O’zDJTI, 2005.

TAVSIYA QILINADIGAN QO’SHIMCHA ADABIYOTLAR VA AXBOROT MANBALARI

1. www.sport-athlet.com
2. www.eurosport.ru/athletics
3. def.kondopoga.ru
4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/