

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

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



"SPORT TURLARINI O'QITISH USLUBIYATI" KAFEDRASI
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANI O'QUV DASTURI

- Bilim sohasi:**
- 200 000 - San'at va gumanitar fanlar
 - 300 000 - Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va axborot
 - 400 000 - Biznes, boshqaruv va huquq
 - 800 000 - Qishloq, o'rmon, baliq xo'jaligi va veterinariya
 - 900 000 - Sog'liqni saqlash va ijtimoiy ta'minot
- Ta'lim sohasi:**
- 220 000 - Gumanitar fanlar (tillardan tashqari)
 - 230 000 - Tillar
 - 310 000 - Ijtimoiy va xulq-atvoriga mansub fanlar
 - 410 000 - Biznes va boshqaruv
 - 810 000 - Qishloq xo'jaligi
 - 920 000 - Ijtimoiy ta'minot
- Ta'lim yo'nalishi:**
- 60220500 - Falsafa
 - 60230100 - Filologiya va tillarni o'qitish
 - 60310300 - Psixologiya
 - 60410900 - Biznesni boshqarish
 - 60810100 - Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtirish
 - 60810200 - Agrokimyo va tuproqshunoslik,
 - 60810300 - Tuproq bonitirovkasi va yer degradatsiyasi,
 - 60810400 - Agronomiya,
 - 60810500 - O'simliklar himoyasi va karantini,
 - 60810700 - Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va qayta ishlash texnologiyasi,
 - 60811000 - Meva-sabzavotchilik va uzumchilik,
 - 60920100 - Ijtimoiy ish

Guliston – 2024

Fanning nomi	Jismoniy madaniyat va sport
Fan/modul kodi	JMSB1104, JMSI204, JMS1104, JM1104, JTS1105
Fan/modul turi	Majburiy
O'quv yili	2024/2025
Fan semestri	1
Ta'lim tili/turi	O'zbek/kunduzgi
Fanga ajratilgan soat/kredit	120/4
Auditoriya soat/kredit	48
Mustaqil ta'lim uchun ajratilgan soat/kredit	72

I.FANNING MAZMUNI

Fanni maqsadi: O'zbekistonda jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, badantariya, bolalar sporti, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.

Fanning vazifasi: talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

-“Universiada” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali o'zining sport maxoratini yuksaltirish;

-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish;

-mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

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

II. ASOSIY NAZARIY QISM (amaliy va mustaqil ta'lim mavzulari)

II.I Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi

№	Mavzu nomi	Amaliy (seminar) mashg'ulot bo'yicha mavzulari	Mustaqil ta'lim va mustaqil ish mavzulari
1	1-mavzu. Kirish. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash.	Kirish. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash.	
2	2-mavzu. Gimnastika. Saf mashqlari	Gimnastika. Saf mashqlari	Gimnastika. Saf mashqlari
3	3-mavzu. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Umumrivojlantiruvchi mashqlar	Umumrivojlantiruvchi mashqlar

tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimini egallab olish haqida **tasavvur va bilimga ega bo'lishi**;

2. Jismoniy tarbiya va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan **vosita va metodlarni bilishi**;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruxdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport shakllarini rejalashtirish **ko'nikmalariga ega bo'lishi**;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarida faol ishtirok etish, guruxdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish, aholini jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash test me'zonlari talablarini bajarish kabi **malakalarga ega bo'lishi kerak**.

IV. Ta'lim texnologiyalari va metodlari

- Mustaqil ishlar tayyorlash;
- sportga oid yangi ma'lumotlar aniqlash;
- sport inshootlari maketlarini tayyorlash;
- vazifalarni bajarish;

V. Kreditlarni olish uchun qo'yiladigan talablar

Talaba joriy, oraliq nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni o'z vaqtida bajarishi, yakuniy nazoratni muvaffaqiyatli topshirishi lozim. To'plangan reyting ballari asosida talabning bahosi aniqlanadi.

Asosiy adabiyotlar

1. X.A.Karimov, G'.A.Yusupov, M.X.Toshmurodov, O'.A.Jonqobilov, X.X.Umarov, B.B.Abdullayev Sport pedagogik mahoratini oshirish (gimnastika). Darslik T.: "Barkamol Fayz media" 2017.
2. T.S.Usmanxodjayev, A.A.Pulatov, S.S.Tajibayev, F.A.Pulatov Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). Darslik T.: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018.
3. Sh.Sultonov Sport mahoratini oshirish (futbol). O'quv qo'llanma. – Guliston "Sirdaryo print", 2021.
4. A.E.Bobomurodov Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (jismoniy sifatlarni umumiy tasnifi). O'quv qo'llanma - Toshkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020.
5. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik T.: "Barkamol Fayz media" 2017.
6. Б.З.Каримов Теория и методика баскетбола. Учебное пособие. Т.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020.
7. M.G.Bairbekov Sport mahoratini oshirish (voleybol). O'quv qo'llanma. – Guliston "Sirdaryo print", 2022.
8. O.M.Savatuyugin, M.Y.G'aniyeva, S.F.Suleymanova Sport mahoratini oshirish (badminton). O'quv qo'llanma – T.: "Barkamol Fayz media" 2017.
9. Sh.K.Pavlov, O.X.Adalimov, Z.Y.Yusopova Gandbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik T.: "Fan va texnologiya" 2017.
10. R.Gufranova, U.Z.Salimov, Stol tennis. O'quv-uslubiy qo'llanma – Toshkent "Ilmiy texnika axboroti – Press nashriyoti" 2017.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" 2015 yil 4-sentabr.

2. Teri Clemens, Jenny Mc Dowell. Volleyball. Human Kinetics – 2012
3. P.Xo'jayev, B.Nigmanov, K.Raximqulov Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma - Toshkent 2008.

Axborot manbaalari

<http://library.uzdjtsu.uz/>

<http://lib.sportedu.uz/>

www.gduportal.uz

www.lex.uz

www.olympic.uz

Guliston davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan.

Fan/modul uchun ma'sullar:

Tuzuvchi: Sh.Sultonov - "Sport turlarini o'qitish uslubiyati" kafedrasini mudiri, dotsent.

Taqrizchilar: B.Omonboyev - "Sport o'yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri.

Sh.T.Saribayev - Guliston davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.