

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ

ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

«ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ» КАФЕДРАСИ

“ТАСДИҚЛАЙМАН”

Ў.И проректори

Н.Баракаев

«___» _____ 2017 й.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ

фани бўйича 1-курс учун

Билим соҳаси:	100000 - гуманитар
Таълим соҳаси:	110000 - педагогика
Таълим йўналиши:	биология, тупроқшунослик, хорижий тил, қозоқ тили

ишчи ўқув дастури

Умумий ўқув соати	– 120
Шу жумладан:	
Маъруза	– 16
Амалиёт машғулоти	– 56
Мустақил таълим соати	– 48

Фаннинг ишчи ўқув дастури намунавий ўқув дастури ва ўқув режасига мувофиқ ишлаб чиқилди.

Тузувчилар: Саробаев. Ш, Эшонқулов. Ў – ГулДУ «Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт» кафедраси ўқитувчиси

_____ (имзо)

Такризчи: Танибердиев. А – ГулДУ «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» кафедраси катта ўқитувчиси _____ (имзо)

Фаннинг ишчи ўқув дастури «Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт» кафедрасининг 2017 йил “___” _____ даги ___ - сонли мажлисида кўриб чиқилиб, факультет Илмий-услубий Кенгашида кўриб чиқиш учун тавсия қилинди.

Кафедра мудир:

п.ф.н. Ш.Саробаев

Фаннинг ишчи ўқув дастури “Жисмоний маданият” факультети Илмий-услубий Кенгашининг 2017 йил “___” _____ даги “___” _____ - сонли мажлисида тасдиқланди.

Факультет Илмий-услубий

Кенгаши раиси:

М.Баирбеков

К И Р И Ш

Ўзбекистон ўз мустақиллигини қўлга киритган дастлабки кунларданок жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ишларига катта эътибор бериб келинмоқда. Баркамол ёш авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланди. Бу борада қатор фармон ва қарорлар қабул қилинди. Мамлакатимизда олиб борилаётган кенг кўламли ишлар олий таълим муассасаси жисмоний тарбия ва спорт кафедралари профессор-ўқитувчилари ҳамда мураббийлар зиммасига улкан масъулият юклайди. Жисмоний тарбия ва спорт ёшларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлаш, жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириш, Ватан мудофаасига тайёрлаш, уларнинг бекаму кўст камол топишларига хизмат қилади.

Ушбу ўқув дастури олий таълим муассасаларининг барча ўқув (асосий ўқув гуруҳи, махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи ва вақтинчалик жисмоний юктамалардан озод қилинганлар гуруҳи) гуруҳлари талабалари учун тузилган.

Дастурни тузишда Ўзбекистон Республикасининг “Талим тўғрисида” Қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, “Жисмоний тарбия тўғрисида” қонуни, Вазирлар Маҳкамасининг 589 - “Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш тўғрисида” қарори, Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус талим, Соғлиқни сақлаш, Қишлоқ ва сув хўжалиги, Ички ишлар, Мудофаа вазирликлари, касаба уюшмалари Федерацияси кенгашининг 1999 йил 24 декабрдаги “Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик даражасини аниқлайдиган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини жорий етиш ҳақида” 4/14 қўшма қарори каби меъёрий ҳужжатларга асосланган.

Дастурда олий таълим муассасаларининг 1-2 босқич талабаларини “Жисмоний маданият ва спорт” ўқув фани бўйича назарий, амалий жисмоний тайёрлаш асослари акс эттирилган. Улар олий таълим муассасаси дарс жараёни ҳамда дарсдан ташқари тадбирларида спорт билан мустақил шуғулланиш, жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш, саломатликни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган билим, малака ва кўникмаларнинг асоси саналади.

Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

Фанни ўқитишдан мақсад талабаларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги асосий тушунчалар, (жисмоний маданият, Ўзбекистон жисмоний маданияти, жисмоний тарбия, Ўзбекистон спорти, бадан тарбия, болалар спорти, спорт, жисмоний маданият тизими, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, спорт машки, жисмоний сифатлар, жисмоний таълим, жисмоний маданият ҳаракати, Олимпия ўйинлари, Олимпия ҳаракати, талабалар спорти, уч босқичли спорт мусобақаси “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ва ҳ.к) ҳамда “Валеология асослари”дан махсус назарий билимлар, жисмоний ривожланиш, тайёргарликни ўстиришга оид замонавий назарий билим, амалий кўникма ва малакаларни оширишга ёрдам берувчи восита ва методларни, ўз-ўзини жисмоний мукаммаллаштириш, оммавий соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва улардан мустақил фойдаланишга ўргатиш.

Фаннинг вазифалари талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш ва уларнинг жисмоний камол топиши ва чиниқиб ўсишларига кўмаклашиш;

- талабаларда саломатлик даражаси ҳамда сифатини баҳолаш методларига оид амалий, тадқиқотчилик билим ва малакаларини шакллантириш;
- саломатлик ва соғлом турмуш тарзи фалсафасини шакллантириш;
- саломатликни сақлашга қаратилган муҳит яратиш;
- талабаларда тиббий-гигиеник маданиятга оид билим ва малакаларни таркиб топтириш;
- ёшларни соғлом оила қуришга тайёрлаш.

- талабаларда одамнинг жисмоний камолоти, бунга муайян иқлим ва бошқа шароитларда эришиш ҳақидаги махсус билимлар тизимини ҳосил қилиш, талабаларда гигиеник малакаларни шакллантириш, уларни гавдани тўғри тутишга, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга одатлантириш;

- жисмоний маданият соҳасидаги назарий билимларини, амалий кўникма малакаларини шакллантириш;

- Ўзбекистондаги уч босқичли спорт мусобақалари; “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” лар ҳақида билимларини чуқурлаштириш;

-“Универсиада” спорт мусобақаларининг барча босқичларида иштирок этиш орқали, ўзининг спорт маҳоратини юксалтириш;

-ҳаракатнинг асосий жисмоний сифатлари (тезкорлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, чакқонлик, егилувчанлик)ни ҳар томонлама ривожлантириш;

-мақсадга интилиш, мустақиллик ва ижодий қобилият, мардлик, сабот ва интизом, масъулият, ватанпарварлик, жамоавийлик, дўстлик ҳамда ўртоқликни чуқур ҳис эта билиш; меҳнатга ва жамият мулкига онгли муносабатда бўлиш, маданий хулқ-атвор малакаларини тарбиялаш;

-талабаларнинг “Алпомиш” ва “Барчиной” тест талабларини бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ошириш;

-талабаларни келажак иш фаолияти, бўлажак мутахассислиги (касбини) инobatга олиб касбий, амалий, жисмоний тайёрлаш;

-талабаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида жамоатчилик жисмоний тарбия фаолиятига тайёрлаш мақсадида уларга мураббийлик ва ташкилотчилик кўникмаларини бериш;

-талаба-спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш;

-талабаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш еҳтиёжини шакллантириш.

-соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш;

-талабаларнинг ўз жисмоний ривожланиш масалаларига бўлган муносабатини ўзгартириш;

-миллий ўйинлар, спорт мусобақалари ва уларнинг турларини талабаларнинг жисмоний тарбия тизимига жорий этишда мувофиқлаштирилган жисмоний тарбияни ривожлантириш;

-ўқув-машғулот жараёнида замонавий педагогик технология ва методикаларни жорий этиш;

-спорт заҳираларини тайёрлаш шаҳобчаларини кенгайтириш;

-талабаларнинг Олимпия ҳаракати тўғрисидаги назарий билимларини такомиллаштириш, жисмоний мукамалликка бўлган онгли эҳтиёжини шакллантириш;

-талаба-спортчиларни Универсиада, Олимпиада, Осиё ўйинлари, Бутун жаҳон талабалар Универсиадаси, Марказий Осиё ва Бутун жаҳон ўсмирлар ўйинларига тайёрлаш ва уларнинг мазкур ўйинларда муваффақиятли қатнашишларини таъминлаш;

-жисмоний тарбия машғулотлари орқали касалликнинг олдини олиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, машқлар бажарганда ўз-ўзини назоратга ўргатиш;

-талабаларни спорт турлари билан фаол шуғулланишга жалб қилиш, жисмоний тарбиянинг моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама баркамол шахс бўлиб етишига кўмаклашиш, қўлга киритилган ютуқларни тарғиб қилиш.

Фан бўйича талабаларнинг билимига, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Жисмоний маданият ва спорт фанини ўзлаштириш натижасида талаба:

-жисмоний маданият ва спорт фанининг асосий тушунчаларини, замонавий назарий билимлар, ҳамда жисмоний ривожланиш ва тайёргарликни ўстиришга қаратилган амалий ҳаракат, кўникма ва малакаларни оширишга қаратилган восита ва методларни билиши;

-оммавий спорт соғломлаштириш ишларини ва спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш, гуруҳдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт шаклларини режалаштириш кўникмаларига ега бўлиши;

-оммавий спорт соғломлаштириш байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш, гуруҳдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия шаклларини билиш ва уларни фарқлай олиш малакаларини эгаллаши;

-“Алпомиш” ва “Барчиной” жисмоний тайёргарлик тест мезонлари талабларини бажариши керак.

Фаннинг ўқув режадаги фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма-кетлиги

Жисмоний маданият фани ОТМ 1-2 босқичида ўқитилади. Фанни ўқитишда талабаларнинг умумтаълим мактаби, академик лицей ва касб-ҳунар таълим муассасасида жисмоний маданият, табиий, тиббий-биология, ижтимоий фанлар, мактаб гигиенаси,

педагогика, умумий психология, педагогик маҳорат, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, спорт тиббиёти каби фанлардан олган билим, малака ва кўникмаларига асосланилади.

Фаннинг ишлаб чиқаришдаги ўрни

Жисмоний маданият фани, аввало, талабаларни жисмоний ва маънавий соғломлаштириш орқали касбий зарур жисмоний тайёргарлигини таъминлашга оид назарий билимлар, амалий кўникма ва малакаларни мустақил шакллантиришга ўргатади, жисмоний сифатларини тарбиялаш, такомиллаштиришга кўмаклашади, шунингдек, уларнинг спорт маҳоратини оширишига оид билим, ҳаракат, кўникма ва малакаларини шакллантиради. Шу билан бирга жисмоний маданият ва спорт бўйича чиқарилган давлат директив хужжатлари ижросини таъминлашда муҳим ўрин тутади.

Фанни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Фан бўйича назарий материалларни ўрганишда “Кейс-стади”, “Инсерт”, “Вен Диаграмма”, “Т-схема”, “Хулосалаш”, “SWOT-тахлил” каби замонавий педагогик технологиялардан, аудио-видео ёзувлардан, ўқитишнинг яқка, гуруҳ ва жамоавий методларидан фойдаланилади.

Фандан ўтиладиган мавзулар ва улар бўйича машғулот турларига ажратилган соатларнинг тақсимооти 1 семестр

Т/р	Фаннинг бўлими ва мавзуси, маъруза мазмуни	Соатлар			
		Жами	Маъруза	Амалий машғулот	Мустақил талим
1	Валеологиянинг назарий - методологик асослари	4	2		2
2	Валеологик йўналишлар: Педагогик, экологик ва ижтимоий валеология.	4	2		2
3	Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм ҳақида	4	2		2
4	Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи таркибий қисмлар	4	2		2
5	Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания	2	2		
6	ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча. ОИТС профилактикаси ва диагностикаси. ОИВ – орттирилган иммунитет вируси	4	2		2
7	Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари	4	2		2
8	Тўғри овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги	2	2		
9	Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш.	4		2	2
10	Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш.	2		2	
11	ОИТС ва унинг тарқалиши. ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш.	4		2	2
12	Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш.	4		2	2
13	Репродуктив саломатлик ва касалликлар тўғрисида суҳбатлар ўтказиш.	2		2	

14	Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш.	2		2	
15	Қисқа масофаларга югуриш техникасига ўргатиш	2		2	
16	Ўрта масофаларга югуриш техникасига ўргатиш	4		2	2
17	Оёқларни букиб усулида узунликка сакраш техникасига ўргатиш	4		2	2
18	Баскетбол тўпини жойда бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш.	4		2	2
Жами		60	16	20	24

2-семестр

Т/р	Фаннинг бўлими ва мавзуси, маъруза мазмуни	Соатлар			
		Жами	Маъруза	Амалий машғулот	Мустақил талим
1.	Граната улоқтириш техникасига ўргатиш	4		2	2
2.	Эстафетали югуриш техникасига ўргатиш	2		2	
3.	Узунликка сакраш техникасига ўргатиш	4		2	2
4	Назорат талабларини қабул қилиш	4		4	
5	Жарима майдончасида тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш	4		2	2
6	Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш	4		2	2
7	Баскетбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	4		2	2
8	Хужум зарбини бериш техникасига ўргатиш	2		2	
9	Хужум ва ҳимоя техникасига ўргатиш	4		2	2
10	Волейбол ўйини ва ўйинда ҳакамлик қилиш қоидалари	2		2	
11	Жарима ва бурчак тўпларини бажариш техникасига ўргатиш	4		2	2
12	Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш	5		2	4
13	Тўпни бир-бирига узатиш техникасини ўргатиш	4		2	2
14	Футбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	2		2	
15	Орқага ўмбалоқ ошиш ва куракларда тик туриш техникасига ўргатиш	4		2	2
16	Турникда машқ бажариш.	2		2	
17	Бруёда машқ бажариш.	4		2	2
Жами		60		36	24
Курс бўйича жами соат		120	16	56	48

1. Ўқув материаллари мазмуни

1.1. Маъруза машғулоти мазмуни

2.1.1. Валеологиянинг назарий - методологик асослари. (2 соат)

Валеология фанининг тарихи, асосчилари, мақсади ва вазифалари. Одам саломатлиги ҳақидаги ҳозирги замон тушунчалари. [А8.5-12; Қ1.4-13]

2.1.2. Валеологик йўналишлар: Педагогик, экологик ва ижтимоий валеология. (2 соат)

Саломатликка таъсир кўрсатадиган турли хил юкламалар. Таълимий-тарбия жараёнининг соғломлаштирувчи йўналиши. Йил, ҳафта, кун давомидаги ақлий ишчанлик қобилияти. Организм ва муҳит. Биотик ва абиотик омиллар. Биоритмлар ҳақидаги тушунча. Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик ҳолати. Муҳитнинг ижтимоий омиллари. [А8.14-22; Қ1.14-31]

2.1.3. Инсон саломатлиги. Соғлом ва касал организм ҳақида. (2 соат)

Организмнинг биологик имкониятлари. Ирсий имкониятлар. Организмнинг кўникмаларга асосланган имкониятлари, организм заҳиралари. Саломатликнинг ёш ва жинсий хусусиятлари. [А8.25-36; Қ1.33-46]

2.1.4. Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи таркибий қисмлар. (2 соат)

Қариндошлар орасидаги никоҳлар, генотип ва фенотип ҳақида тушунча. Генотипни негизини ташкил қилувчи тузилмалар ва ирсий информацияни наслдан-наслга ўтиш қонуниятлари. [А8.36-47; Қ1.48-56]

2.1.5. Инсон саломатлиги ва зарарли одатлар. Гиёҳвандлик ва токсикомания. (2 соат)

Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш. Чекиш ва спиртли ичимликларнинг одам иш фаолиятига таъсири, чекиш ва спорт. [А8.36-47; Қ1.48-56]

2.1.6. ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча. ОИТС профилактикаси ва диагностикаси. ОИВ – орттирилган иммунитет вируси. (2 соат)

ОИТС касаллиги белгилари ва оқибатлари. ОИТС нинг вужудга келиши ҳақида тарихий маълумот. ОИТСнинг жўғрофий тарқалиши. ОИТС эпидемиологияси. ОИТС этиологияси. ОИТС патогенези. [А8.36-47; Қ1.48-56]

2.1.7. Аҳоли репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш масалалари. (2 соат)

“Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича кўшимча чоралар тўғрисида”, “Она ва бола соғлигини муҳофаза қилиш, соғлом авлодни шакллантириш” Йод танқислигининг сабаблари ва унинг оқибатлари. Йод танқислигининг ақлий ва жисмоний ривожланишга таъсири. [А8.55-66; Қ1.65-81]

2.1.8. Тўғри овқатланиш. Организмда микроэлементлар ва витаминлар танқислиги. (2 соат)

Овқатланишнинг ўсиш, ривожланиш ва саломатликка таъсири. Тўғри ва сифатли овқатланиш. Овқатланиш гигиенаси. Организмнинг озик-овқат маҳсулотлари, витаминлар, микроэлементларга нисбатан эҳтиёжи. [А8.71-92; Қ1.83-97]

2.2. Амалий машғулотлар мазмуни

2.2.1. Саломатлик даражасини аниқлаш, Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш. (2 соат)

Болалик даври валеологияси, жисмоний фаоллик тўғрисида тушунча. Жисмоний ривожланиш белгиларини аниқлаш. Қариндошлар орасидаги никоҳлар, ирсий информацияни наслдан-наслга ўтиш қонуниятлари. [А8.36-47; Қ1.48-56]

2.2.2. Турмуш тарзи ва зарарли одатлар. Чекиш, алкоголизм, гиёҳвандлик ва токсикомания. Уларнинг олдини олиш чора-тадбирларини муҳокама қилиш. Чекиш ва спиртли ичимликларнинг одам иш фаолиятига таъсири, чекиш ва спорт. Соғлом турмуш тарзи компонентларига тавсифнома бериш. Ирсият ва саломатлик. (2 соат) [А8.36-47; Қ1.48-56]

2.2.3. ОИТС ва унинг тарқалиши. ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш. (2 соат)

ОИТС ташхиси (диагностикаси) ва профилактикаси юзасидан мунозара олиб бориш. ОИТС касаллиги ҳақида. Касалликнинг организмга салбий таъсири. Вируснинг юқиш йўллари. Касалликдан сақланиш йўллари. [А8.44-57; Қ1.51-68]

2.2.4. Экологик, педагогик, ижтимоий ва оилавий валеология муаммоларини таҳлил қилиш. (2 соат)

Саломатликка таъсир қилувчи турли хил юкламалар, яъни жисмоний тарбия ва саломатликни тушунтириш. Ўзбекистон аҳолисини саломатлик ҳолати ҳақида маълумот.
[А8.64-77; Қ1.78-86]

2.2.5. Репродуктив саломатлик ва касалликлар тўғрисида суҳбатлар ўтказиш. (2 соат)

Fe, Ca ва йод танқислиги, унинг жисмоний ривожланишга салбий таъсири. Fe, Ca ва йод танқислиги натижасида келиб чиқадиган касалликлар ва уларнинг олдини олиш чора-тадбирлари.
[А8. 86-97; Қ1.88-96]

2.2.6. Фаол ҳаракат ва саломатлик. Чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш. (2 соат)

Чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт. Жисмоний саломатлик, уни баҳолаш ва коррекциялаш. Овқатланишнинг ўсиш, ривожланиш ва саломатликка таъсири. Тўғри ва сифатли овқатланиш. Организмнинг витаминлар, микроэлементларга нисбатан эҳтиёжи. Антропометрия, соматометрия, соматоскопия.
[А8. 86-97; Қ1.88-96]

2.2.7. Қисқа масофага югуриш техникасини такомиллаштириш. (2 соат)

Югуриш тури ҳақида тасаввур ҳосил қилдириш, тўғри йўлакда югуриш техникасига ўргатиш, марра чизигини кесиб ўтиш техникасига ўргатиш, старт тезланиши ва паст старт техникасига ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш.
[А1.130-142; А3. 29-31].

2.2.8. Ўрта масофаларга югуриш техникасини такомиллаштириш (2 соат).

Ўрта масофага югуриш техникаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш, тўғри йўлакда югуриш техникасига ўргатиш, бурулишда югуриш техникасига ўргатиш, юқори старт техникасига ўргатиш, марра чизигини кесиб ўтиш техникасига ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш.
[А1.120-130; А3.12-14].

2.2.9. Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини такомиллаштириш. (2соат).

Узунликка сакраш усуллари ҳақида тушунча бериш, “оёқларни букиб” усулида узунликка сакраш техникаси ҳақида талабаларда тасаввур ҳосил қилдириш, сакровчиларнинг махсс машқларини ўргатиш, ерга тушиш техникасига ўргатиш, югуриб келиш ва депсиниш техникасига ўргатиш, ҳавода бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш.
[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.10. Баскетбол тўпини жойда бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш. (2 соат).

Баскетболда тўп билан бажариладиган ҳаракатлар ҳақида талабаларда умумий тушунча ҳосил қилиш. Турган жойда тўпни бир ва икки қўллаб узатиш. Ҳаракатланиб тўпни узатиш ва қабул қилиш, тўпни ҳар хил ҳолатда узатиш ва қабул қилишни бажариш.
[А5.67-70, А12.44-52;].

2.2.11. Граната улоқтириш техникасига ўргатиш. (2 соат)

Улоқтириш машқлари ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш. Граната улоқтириш сектори. Улоқтирувчиларнинг махсус машқлари. Граната улоқтириш техникасини фазаларга бўлиб ўргатиш.
[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.12. Эстафетали югуриш техникасига ўргатиш(2 соат)

Эстафетали югуриш турлари. Мусобақа ўтказиш жойлари. Таёқчани узатиш ва қабул қилиш техникасига ўргатиш. Жамоа бўлиб ўрганилган ҳаракат малакаларини такомиллаштириш.
[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.13. Узунликка сакраш техникасини такомиллаштириш.

(2соат).

Узунликка сакраш усуллари хақида тушунча бериш, “оёқларни букиб” усулида узунликка сакраш техникаси хақида талабаларда тасаввур ҳосил қилдириш, сакровчиларнинг махсс машқларини ўргатиш, ерга тушиш техникасига ўргатиш, югуриб келиш ва депсиниш техникасига ўргатиш, ҳавода бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш.

[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.14. Назорат талабларини қабул қилиш. (4 соат).

Ўргатилган энгил атлетика турларидан талабаларнинг техникани ўзлаштириш даражалари ва жисмоний кўрсаткичларини аниқлаш. Назорат талаблари мусобақа шароитида қабул қилинади, мусобақа жойларини талаб даражасида тайёрлаш, хужжатлаштириш ишларини талаб даражасида ташкил этиш.

[А1.48-85; А2.47-165]

2.2.15. Жарима майдончасида тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш. (2соат)

Тўпни бир қўллаб елкадан ташлашга ўргатиш. Тўпни икки қўллаб кўкракдан ташлаш техникасига ўргатиш. тўпни бир ва икки қўллаб тепадан ташлаш техникасига ўргатиш.[А4.70-73, 99-101].

2.2.16. Жарима тўпини ташлаш техникасини такомиллаштириш.(2 соат)

Баскетбол тўпи ва ҳалқаси хақида тушунча бериш. Баскетбол тўпини тўғри ушлаш ва қўлдан чиқаришга ўргатиш. Тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш, ҳар хил ҳолатда туриб тўпни саватга ташлашга ўргатиш. Югуриб келиб тўпни ташлашда қадам ташлаш техникасига ўргатиш. [А4.70-73, 99-101].

2.2.17. Баскетбол ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш. (2соат)

Баскетбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Баскетболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш. Ўйиннинг давомийлигини ва таймлар сони хақида тушунча бериш.

[А3.103-112].

2.2.18. Хужум зарбини бериш техникасига ўргатиш. (2 соат)

Хужум зарбини беришга хос сакраш элементларини бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш ҳаракатларини тўпсиз бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш ҳаракатларини тўп билан бажариш. Тўрдан қисқа кўтарилган тўпга зарба бериш техникасига ўргатиш. Баланд кўтарилган тўпга зарба беришга ўргатиш. 2 чи зонадан зарба бериш.

[А5.72-84, А5.30-34,].

2.2.19. Хужум ва ҳимоя техникасига ўргатиш. (2 соат)

Биринчи зонадан узатилган тўпга зарба бериш, иккинчи зонадан узатилган тўпга зарба бериш техникасига ўргатиш.Берилган хужум зарбига бир кишилик, икки кишилик. Уч кишилик бўлиб тўсиқ кўйиш техникасига ўргатиш. Алдамчи ҳаракатларга ўргатиш.

[А5.72-84, А5.30-34,].

2.2.20. Жарима ва бурчак тўпини бажариш техникасига ўргатиш. (2 соат)

“Пеналти” тўпи тепиш техникасига ўргатиш. Эркин ва жарима тўпи тепиш техникасига ўргатиш. Бурчак тўпни айлантириб тўғри дарвозага йўналтириш техникасига ўргатиш. Бурчак тўпини жарима майдони ичкарасига етказиб бериш техникасига ўргатиш.

[А7.37-41, А8. 155-160, Қ8. 3-21;].

2.2.21. Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш.(2соат)

Юқоридан келган тўпни тўғридаги шеригига узатиш техникасига ўргатиш. Сакраб келган тўпни бош билан ён томонга узатишга ўргатиш. Ўргатилган ҳаракатларни жойда ва ҳаракатда бажариш.

[А4.51-56, А4. 155-160,].

2.2.22. Тўпни бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. (2 соат)

Тўпни оёқнинг ички ва ташқи томони билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. Элементларни жойда ва ҳаракатда бажариш.

[А4.81-96, А4. 155-166].

2.2.23. Футбол ўйини ва футболда ҳакамлик қилиш. (2 соат)

Майдонда ҳакамлик қилиш. Ён ҳакам вазифасини бажариш. Ўйин қайдномасини тўлдириш. [А4.364-383, А4. 197-217].

2.2.24. Орқага ўмбалоқ ошиш ва куракларда тик туриш техникасига ўргатиш. (2т)

Қўлларга таяниб, елка билан тушиб орқага ўмбалоқ ошиш. Бирдан икки ёки уч марта айланиб, оёқларни ушлаган холда туриб қолишга ўргатиш. Ўргатилган элементларни такомиллаштириш.

[А4.38-40, 128-141;].

2.2.25. Турникда машқ бажариш. (2 соат)

Куч билан тирмашиб чиқиш. Куч билан айланиб чиқиш. Олдинга ва орқага айланишлар. Турникда айланиб сакраб тушиб туриб қолиш.

[А14.38-40, 128-141;].

2.2.26. Брусьяда машқ бажариш. (2 соат)

Брусьяга чиқишга ўргатиш. Брусьяда силтанишларни бажариш. Силтаниб 180 градус айланиб тушиш ва туриб қолишга ўргатиш.

[А4.38-40, 128-141;].

2.2.27. Жойдан ва сакраб тўпни бир – бирига узатиш техникасини ўргатиш. (2 соат).

Баскетболда тўп билан бажариладиган ҳаракатлар ҳақида талабаларда умумий тушунча ҳосил қилиш. Турган жойда тўпни бир ва икки қўллаб узатиш. Ҳаракатланиб тўпни узатиш ва қабул қилиш, тўпни ҳар хил холатда узатиш ва қабул қилишни бажариш. [А4.44-52;].

2.2.28. Шитдан қайтган тўпни сакраб илиб олиш техникасига ўргатиш. (2 соат).

Баскетбол ўйинида бажариладиган ҳаракат малакалари ҳақида талабаларга тушунча бериш. Баскетбол ўйини техникаси ҳақида тушунча бериш. Ўйин жараёнида юриш ва югуриш ҳаракатларига ўргатиш. Тўпни юриб ва югуриб олиб юриш ҳаракатларига ўргатиш. [А12. 52-55;].

2.2.29. Химоя техникасига ўргатиш. (2 соат).

Рақибдан ва шитдан қайтган тўпни чиқариб юбориш. Тўпни тортиб олиш. Ўйин вазиятида тўсиб қўйиш. Рақибни тутиб қолиш. Шитдан қайтган тўпга кураш. Жой алмаштириш техникаси. Тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси. Тўпни олиб юриш ва қаршилиқ кўрсатиш. [А4.70-73, 99-101].

2.2.30. Хужум техникасига ўргатиш. (2 соат)

Якка ҳаракатлар. Жамоавий ҳаракатлар. Жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатлар. [А4.70-73, 99-101,].

2.2.31. Волейбол тўпини пастдан ўйинга киритиш техникасига ўргатиш. (2соат)

Волейболда ўйин ҳаракатларига ўргатиш. Волейболда тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникасига ўргатиш. Тўпни пастдан ўйинга киритишда бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш. Тўпни ўйинга киритиш ҳаракатларини тўлиқ бажариш.

[А5.72-78, А5.30-31,].

2.2.32. Волейбол тўпини юқоридан ўйинга киритиш техникасига ўргатиш. (2соат)

Волейболда ўйин ҳаракатларига ўргатиш. Волейболда тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникасига ўргатиш. Тўпни юқоридан ўйинга киритишда бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш. Тўпни ўйинга киритиш ҳаракатларини тўлиқ бажариш

[А5.72-78, А5.30-31,].

2.2.33. Волейбол тўпини ўйин вазиятларида бир-бирига узатиб тўрдан ошириш техникасига ўргатиш. (2соат)

Волейбол майдони ва тўрнинг ўлчамлари ҳақида тушунча бериш. Тўрдан тўпни оширишда бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш. Волейболчиларнинг умумривожлантирувчи ва махсус машқларига ўргатиш. Тўрдан тўпни ўтказиш усулларига ўргатиш. Тўпни комбиноцион ҳаракатлар билан тўрдан ўтказиш тактикасига ўргатиш.

[А5.72-78, А5.30-31,].

2.2.34. Биринчи зонадан тўпни бир-бирига узатиш ва тўрдан ўтгазиш. (2 соат)

Биринчи зонадан хужум зарбини беришга хос сакраш элементларини бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш ҳаракатларини тўпсиз бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш

ҳаракатларини тўп билан бажариш. Тўрдан қисқа кўтарилган тўпга зарба бериш техникасига ўргатиш. Баланд кўтарилган тўпга зарба беришга ўргатиш. 2 чи зонадан зарба бериш.
[А5.72-84, А5.30-34].

2.2.35. Ҳимоя тактикасига ўргатиш. (2 соат)

Индивидуал тарзда бажариладиган ҳаракатларни такомиллаштириш. Замонавий волейболдаги ҳимоя тактикалари. Юқори савиядаги ўйинлар тасвирларини таҳлил этиш. Ўйин жараёнида ўрганилган ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш.
[А5.72-84, А5.30-34].

2.2.36. Хужум тактикаси ўргатиш. (2 соат)

Хужум тактикалари ҳақида. Кучли жамоалар тактикаларини ўрганиш ва таҳлил этиш. Ўрганилган тактикаларни ўйин жараёнида қўллаш.
[А5.72-84, А5.30-34].

2.2.37. Волейбол ўйини ва ўйинда ҳакамлик қилиш қоидалари. (2соат)

Волейбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Волейболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш. Ўйиннинг давомийлигини ва таймлар сони ҳақида тушунча бериш.
[А5.72-84, А5.28-29].

2.2.38. Футболда тўпни олиб юриш техникасига ўргатиш. (2 соат)

Тўпни оёқларнинг ички ва ташқи томонларида олиб юриш ва югуриш. Тўпни шеригига ташлаб олиб юриш ва югуриш.
[А4.68-78, Қ3. 3-21;].

2. Мустақил таълимни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Талабаларнинг маъруза, амалий ва семинар машғулотларига тайёрланиб келиши ва ўтилган материалларни мустақил ўзлаштиришлари учун кафедра ўқитувчилари томонидан маъруза матнлари, амалий машғулотларни ташкил этишга оид кўрсатмалар ишлаб чиқилган, ҳар бир талабага ушбу материаллардан фойдаланиш тавсия этилади.

Талабанинг фанни мустақил тарзда қандай ўзлаштирганлиги жорий, оралик ва якуний назоратда ўз аксини топади. Шу сабабли рейтинг тизимида мустақил ишларга алоҳида балл ажратилмайди, улар ЖН ва ЯН лар таркибига киритилган.

Мустақил ишлар учун фан бўйича жами 48 соат ажратилган.

Ушбу соатлар тахминан қуйидаги тартибда тақсимланади:

- маъруза конспектини ўқиб тайёрланиш –10 соат.
- амалий машғулотларда ҳаракат малакаларини эгаллаш – 36 соат.

Амалий машғулотларда назарий билимлар ўрганилган турга хос ҳаракат малакаларини эгаллаш орқали мустаҳкамланади. Жисмоний маданият ва спорт фанини чуқур ўзлаштириш учун талаба фаннинг ҳар бир бўлимини мустақил ўрганиши ва ҳаракатларни амалда бажара олиши орқали мустаҳкамлаши зарур.

Семинар машғулотлари назария ва амалиётни боғловчи асосий бўғин бўлиб ҳисобланади. Бунда талабаларнинг билимларини мустаҳкамлашда ўргатилган турлардан ҳаракат малакаларини эгаллаб, назарий билимларини чуқур ўрганиши муҳим роль ўйнайди.

Қолдирилган дарсларни топшириш учун талаба дарс материални тайёрлаб келиши ва ўқитувчининг оғзаки суҳбатидан ўтиши зарур. Қолдирилган ОН ва ЯН лар белгиланган тартиб бўйича топширилади.

Талабалар мустақил таълимнинг мазмуни ва ҳажми (Маъруза, амалий ва семинар машғулотлари) (1-семестр)

Ишчи ўқув дастурининг мустақил таълимга оид бўлим ва мавзулари	Мустақил таълимга оид топшириқ ва тавсиялар	Бажарилиш муддатлари	Ҳажми (соатда)
Ўрта ва қисқа масофаларга югуриш, узунликка сакраш техникасларига ўргатиш	Ўрта ва қисқа масофага югуриш техникаси ҳақида тасаввур ҳосил қилиш, тўғри йўлакда югуриш, бурулишда югуриш, юқори старт, марра чизигини кесиб ўтиш техникасига ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш. Узунликка сакраш усуллари ҳақида тушунча бериш, сакровчиларнинг махсус машқларини ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш.	1-3 ҳафта	4
Баскетбол ўйини техникасига ўргатиш	Баскетбол ўйинида бажариладиган ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш. Баскетбол ўйини техникаси ҳақида тушунча бериш.	4-6 ҳафта	4
Волейбол ўйини техникасига ўргатиш	Волейболда ўйин ҳаракатларига ўргатиш. Волейболда тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникасига ўргатиш.	7-9 ҳафта	4
Футболда ўйини техникасига ўргатиш	Тўпни оёқларнинг ички ва ташқи томонларида олиб юриш ва югуриш. Тўпни шеригига ташлаб олиб юриш ва югуриш. “Пеналти” тегиш	12-14 ҳафта	4

	техникасига ўргатиш. Эркин ва жарима тўпи тегиш техникасига ўргатиш		
Валеология-саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги таълимот	Валеология фанига кириш, фан ҳақида умумий тушунчалар бериш, бошқа фанлар билан алоқасини айтиш, фаннинг мақсади ва вазифаларини талабаларга етказиш.	15-16 ҳафта	4
Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини баҳолаш	Жисмоний ҳолатни ўрганиш усуллари. Юрак уриши ва нафас олиш сони, антропометрик кўрсаткичларни ўрганиш йўллари.	17-18 ҳафта	4
ЖАМИ			24

Талабалар мустақил таълимнинг мазмуни ва ҳажми
(Маъруза, амалий ва семинар машғулоти) (2-семестр)

Ишчи ўқув дастурининг мустақил таълимга оид бўлим ва мавзулари	Мустақил таълимга оид топшириқ ва тавсиялар	Бажарилиш муддатлари	Ҳажми (соатда)
Граната улоқтириш ва эстафетали югуриш техникаларига ўргатиш	Улоқтириш машқлари ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш. Граната улоқтириш сектори. Улоқтирувчиларнинг махсус машқлари. Эстафетали югуриш турлари. Мусобақа ўтказиш жойлари.	1-3 ҳафта	4
Баскетбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	Баскетбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Баскетболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш.	4-6 ҳафта	3
Волейбол ўйини ва унда ҳакамлик қоидалари	Волейбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Волейболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш.	7-8 ҳафта	3
Футбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш қоидалари.	Майдонда ҳакамлик қилиш. Ён ҳакам вазифасини бажариш. Ўйин қайдномасини тўлдириш.	9-10 ҳафта	2
1. Ҳаёт ва саломатлик ритми.	Дорисиз сағломлаштириш. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш.	11-ҳафта	2
Жисмоний фаоллик ва саломатлик. Чиникиш.	Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча.	12 ҳафта	2
Жинсий тарбия.	Ирсият ва ирсий касалликлар.	13- ҳафта	2
Саломатликни яхшилаш ва машғулотларни ташкил этишнинг илмий асосланган воситалари	Талабаларга инсоннинг идеал қомати ҳақида аниқ маълумотлар бериш. Жисмоний машқларнинг инсон саломатлигини яхшилашдаги аҳамиятини тушунтириш.	14 ҳафта	2
Юрак-қон тизими кўрсаткичларини баҳолаш методикаси	Физиометрик усул ёрдамида аниқлаш. Танадаги пулс ўлчаш нукталари ва санаш сонини ўргатиш методикаси. Ривожланганлик даражаларини ажратиш.	15-ҳафта	2
ОИТС билан зарарланиш йўллари	ОИТС касаллиги ҳақида. Касалликнинг организмга салбий таъсири. Вируснинг юкиш йўллари. Касалликдан сақланиш йўллари.	16 ҳафта	2
ЖАМИ			24

4. Баҳолаш тизими
4.1. Баҳолаш жадвали
КУЗГИ СЕМЕСТР

№	Сентябр				Октябр					Ноябр				Декабр				Январ						
	4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27-2	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	Маъруза (тест)								5															
	Амалий мустақил		5			5		5					5		5									
				5			5							5										
2	ЯБ															5				5				
Жами																							5	

4.1. Оралиқ баҳолаш

Оралиқ баҳолаш “Валеология асослари” фанининг барча мавзуларини қамраб олган бўлими бўйича, тегишли назарий ва амалий машғулотлар ўтиб бўлингандан сўнг ёзма (тест) равишда амалга оширилади. Бундан мақсад талабаларнинг тегишли саволларни билиши ёки муаммоларни ечиш кўникмалари ва малакалари аниқланади. Ўқув йилида 2-та ОБ ўтказиш режалаштирилган бўлиб, 5 баҳолик тизимдан иборат. ОБ ёзма иш ва тест соволлари ишчи ўқув дастур асосида тайёрланади. ОБ ни ўзлаштирмаган талабаларга қайта топшириш имконияти берилди. ОБ бўйича олинган тестлар кафедра мудири раҳбарлигида ташкил этилади ва кафедрада ўқув йилининг охиригача сақланади.

4.2. Яқуний баҳолаш

Яқуний баҳолаш “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг барча мавзуларини қамраб олган бўлиб, назарий ва амалий машғулотлар ўтиб бўлингандан сўнг ёзма (тест) ва амалий усулда амалга оширилади. Бундан мақсад талабаларнинг фан бўйича ўзлаштириш кўрсаткичлари, яъни билим даражаси ёки муаммоларни ечиш кўникмалари ва жисмоний тайёргарлиги аниқланади. ЯБ тест соволлари намунавий дастур асосида тайёрланади. ЯБтест ва амалий шаклида ўтказилади ва талабанинг жавоблари 5 баҳолик тизимда баҳоланади. Ҳар икки шаклдан олинган баҳолаш жамланиб иккига бўлинади ва олинган ўртача баҳо талабанинг яқуний баҳоси ҳисобланади. ОБ дан етарли баҳо олмаган талаба ўзлаштирмаган ҳисобланади ва ЯБга киритилмайди. ЯБни ўзлаштирмаган талабаларга қайта топшириш имконияти берилди. ЯБ бўйича олинган ёзма иш вариантлари кафедра мудири раҳбарлигида тузилади ва деканатларга топширилади.

Талабанинг ЯБ бўйича амалий машғулотларни ўзлаштириш даражаси қуйидаги мезон асосида аниқланади

№	ЯБ.	Ўғил балалар				Қиз болалар			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	100 м.га югуриш	13,4	13,8	14,0	14,8	15,8	16,4	18,0	18,4
2	Турган жойдан узунликка сакраш	250	235	210	200	180	165	150	140

БАҲОРГИ СЕМЕСТР

№	Феврал			Март			Апрел			Май			Июн			Июль							
	05-10	12-17	19-24	26-03	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-02	04-09	11-16	18-23	25-30	02-07	
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
1	ЖН 40%	Амалий		10	10		10	10						10									50
		Муста- қил Таълим		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
3	ЯН – 30%																		30				30
		Жами	24			28			18			30			100								

БАҲОРГИ СЕМЕСТР

Баҳо	5	4	3	2
Рейтинг	86-100	71-85	55-70	< 55
Фанни ўзлаштириш кўрсаткичлари	51-59	42-50	33-41	33

Эслатма: Барча бакалавр таълим йўналишлари талабалари учун 1,2 семестрларида ўқитилган “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг ўқув ҳажми 118 соатни ташкил этиб, 1 ва 2 семестрга бўлиб ўтилиши сабабли кузги кузги ва семестрнинг ўзида 59 соатни ташкил этади фан коэффиценти эса 5,9 бўлади. Фан бўйича ўзлаштиришни аниқлашда талаба тўплаган бали 5,9 га кўпайтирилади ва бутунгача яхлитлаб олинади.

ЖНни баҳолаш мезонлари

Жисмоний маданият ва спорт фани бўйича жорий баҳолаш талабанинг амалий ва семинар машғулотларидаги ўзлаштиришни аниқлаш учун қўлланилади. ЖН ҳар бир амалий машғулотларида ўргатилган ҳаракат малакалари бажариб кўрсатилади, назорат талабалари амалий шаклларда амалга оширилади. Талабага ЖН да бутун баллар қўйилади.

Талабанинг амалий машғулотларни ўзлаштириш даражаси қуйидаги мезон асосида аниқланади
1-курс 2-семестр

Назорат шак	Назорат турлари	Сони	Максимал балл
ЖН	Меъёрий талабларни топшириш	5	X10 =50
ТМИ	Берилган мавзулар буйича мустақил иш топшириқларини бажариш	10	x2= 20
ЯН	Меъёрий талабларни топшириш	3	X10=30
		ЖАМИ	100 балл

1 – БОСКИЧ (24 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Граната (теннис тўпчаси) улоқтириш	ўғил	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
		қиз	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
2	Югуриб келиб узунликка сакраш	ўғил	465	460	455	450	445	440	435	430	420	400
		қиз	365	360	355	350	345	340	335	330	320	300
3	Талаба мустақил иши(2 та)	Бал	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-

2 – БОСКИЧ (28 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Арғамчида сакраш(1 дақиқа)	ўғил	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100
		қиз	150	145	140	135	130	125	120	115	110	100
2	Валейбол тўпини 1 м квадрат ичида баландликда ўйнатиш	ўғил	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
		қиз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Талаба мустақил иши(4 та)	Бал	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-

3 – БОСКИЧ (18 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Турникда осилиб оёқларни кулгача кўтариб – тушириш. Гимнастик деворча осилиб оёқларни кўтариб – тушириш(90градус)	ўғил	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
		қиз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2	Талаба мустақил иши(4 та)	Бал	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-

ЯКУНИЙ НАЗОРАТ- 30 балл

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Граната (теннис тўпчаси) улоқтириш	ўғил	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
		қиз	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
2	Турникда куч билан айланиб тушиш (марта). Гимнастик скамейкага таянган холда қўлларни букиб-ёзиш (марта)	ўғил	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		қиз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	100 м.га югуриш	ўғил	13,2	13,5	13,8	14,1	14,4	14,7	15,0	15,3	15,6	15,9
		қиз	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6	18,0	18,3	18,6

4.3. ЯНни баҳолаш

Якуний назорат “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг барча мавзуларини қамраб олган бўлиб, назарий ва амалий машғулотлар ўтиб бўлингандан сўнг амалий назорат талаблари асосида амалга оширилади. Бундан мақсад талабаларнинг “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовларидан ўрин олган назорат талабалари бўйича жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражаларини аниқлашдир.

5.ИНФОРМАЦИОН-УСЛУБИЙ ТАЪМИНОТ

5.1. АСОСИЙ АДАБИЁТЛАР

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, хажми	Кутубхонада мавжуд нусхаси
1.	Акрамов Ж.А .Гандбол.Дарслик.Ўз.ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил	1
2.	Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.	24
3.	Бальсевич Б.К.Физическая культура для всех и каждого.М. ФиС.1988 год	10
4.	Масляков В.А.Массовая физическая культура в Вузе.М.Высшая школа.1991год.	10
5	Нуримов Р .Футбол. Дарслик.Тошкент-2005	16
6	Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Уқув қўлланма.Тошкент-2011	10
7	Нормуродов А.Н.Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т.2002 йил	1
8	Нормуродов А.Н., Моргунова И.И Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур(бакалавр йўналиши учун)Т. 2004 йил	1

5.2. ҚЎШИМЧА АДАБИЁТЛАР

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, хажми	Кутубхонада мавжуд нусхаси
1.	Кошбахтиев И.А Керимов Ф.А .Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Тошкент.2005.йил.	10
2.	Қудратов Р. “Енгил атлетика”, дарслик, Тошкент “Ношир”, 2012 йил	5
3.	Шокиржонова К.Т. “Енгил атлетика (мусобақа қоидалари)” ўқув қўлланма, Тошкент, 2007 й.	10
4.	Ниезов И. “Енгил атлетика” ўқув қўлланма, Фарғона, 2000 йил	12
5.	Павлов Ш, Абдурахмонов Ф., Акрамов Ж.Гандбол, дарслик Тошкент ЎзЖДЖТИ 2005 й	20

Кутубхона мудираси

имзоси ва муҳри

1-илова

Ишчи ўқув дастурга ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида

_____ ўқув йили учун ишчи ўқув дастурига қўйидаги ўзгартириш ва қўшимчалар киритилмоқда:

Ўзгартириш ва қўшимчаларни киритувчилар:

_____ (профессор-ўқитувчининг И.Ф.О.)

_____ (имзоси)

Ишчи ўқув дастурга киритилган ўзгартириш ва қўшимчалар “Жисмоний маданият” факультети Илмий-услубий Кенгашида муҳокама этилди ва маъқулланди (_____ йил “ ____ ” _____ даги “ ____ ” - сонли баённома).

Факультет Илмий-услубий
Кенгаши раиси:

доц. М ,Баирбеков

