

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

Ro‘yxatga olindi:
№ Б.Д-1.13
2011 yil “8” 11

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va
o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining
2011 yil 17 sentyabrdagi 392-son
buyrug‘i bilan tasdiqlangan.

TAJRIBA-SINOV

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

**fanidan namunaviy
DASTUR**

(bakalavr yo‘nalishlari uchun)

Mazkur namunaviy dastur Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi o‘quv-metodik birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011- yil 9- sentyabrdagi 3-son majlis bayoni bilan tajribaviy dastur sifatida ma’qullangan. Ushbu dastur “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan bakalavrning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlari mazmuniga qo‘yiladigan talablar asosida tayyorlangan.

Tajribaviy dasturni kelgusida to‘ldirilgan va boyitilgan holda chop etish zaruratini hisobga olib, fikr-mulohazalaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so‘raymiz:

Toshkent shahar, 2-Chimboy ko‘chasi 96-uy, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi “Ma’naviy-axloqiy tarbiya” boshqarmasi, tel: 246-10-58, 246-10-54.

Fanning o‘quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

| | |
|---------------|--|
| X.T.Rafiev | -pedagogika fanlari nomzodi, professor (SamDU) |
| R.I.Latipov | -dotsent, sport ustasi (TDPU) |
| L.V.Smurigina | -pedagogika fanlari nomzodi, dotsent (O‘ZDJTI) |
| E.V.Kozlova | -katta o‘qituvchi, sport ustasi (TDPU) |

Taqrizchilar:

| | |
|------------------|--|
| T.S.Usmanxo‘jaev | -pedagogika fanlari doktori, professor (ROZK) |
| A.A.Istomin | -professor, sport ustasi (TDIU) |
| Sh.X.Israilov | -pedagogika fanlari nomzodi, dotsent (O‘ZDJTI) |

Fanning o‘quv dasturi Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Ilmiy kengashi tomonidan tavsiya etilgan (2011-yil 25-avgustdagi 1-son bayonnoma).

KIRISH

O‘zbekiston o‘z mustaqilligini qo‘lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ishlariga katta e‘tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Bu borada qator farmon va qarorlar qabul qilindi. Mamlakatimizda olib borilayotgan keng ko‘lamli ishlar oliy ta‘lim muassasasi jismoniy tarbiya va sport kafedralari professor-o‘qituvchilari hamda murabbiylar zimmasiga ulkan mas‘uliyat yuklaydi. Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlash, jismoniy qobiliyatlarini mukammallashtirish, Vatan mudofaasiga tayyorlash, ularning bekamu k o‘st kamol topishlariga xizmat qiladi.

Ushbu o‘quv dasturi oliy ta‘lim muassasalarining barcha o‘quv (asosiy o‘quv guruhi, maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi va vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi) guruhlari talabalar uchun tuzilgan.

Dasturni tuzishda O‘zbekiston Respublikasining “Talim to‘g‘risida” Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, “Jismoniy tarbiya to‘g‘risida” qonuni, Vazirlar Mahkamasining 589 - “Yosh avlodni sog‘lomlashtirish muammolarini kompleks hal qilish to‘g‘risida” qarori, O‘zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari, Xalq ta‘limi, Oliy va o‘rta maxsus talim, Sog‘liqni saqlash, Qishloq va suv xo‘jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining 1999 yil 24 dekabrda “O‘zbekiston aholisining salomatlik darajasini aniqlaydigan “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini joriy etish haqida” 4/14 qo‘shma qarori kabi me‘yoriy hujjatlarga asoslanildi.

Dasturda oliy ta‘lim muassasalarining I-II bosqich talabalarini “Jismoniy madaniyat va sport” o‘quv fani bo‘yicha nazariy, amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks ettirilgan. Ular oliy ta‘lim muassasasi dars jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug‘ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo‘lgan bilim, malaka va ko‘nikmalarning asosi sanaladi.

O‘quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o‘qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, (jismoniy madaniyat, O‘zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O‘zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta‘lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o‘yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, uch bosqichli sport musobaqasi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” va h.k) maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o‘stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, амалий 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 vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o‘shishlariga ko‘maklashish;

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavnani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish;

-jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko‘nikma malakalarini shakllantirish;

-O‘zbekistondagi uch bosqichli sport musobaqalari; “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” lar haqida bilimlarini chuqurlashtirish;

-“Universiada” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtiroq etish orqali, o‘zining sport mahoratini yuksaltirish;

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

-maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas‘uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do‘stlik hamda o‘rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo‘lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;

-talabalarining “Alpomish” va “Barchinoy” test talabalarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;

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

-talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko‘nikmalarini berish;

-talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;

-talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan muntazam shug‘ullanish ehtiyojini shakllantirish.

-sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish;

-talabalarining o‘z jismoniy rivojlanish masalalariga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish;

-milliy o‘yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

-o‘quv-mashg‘ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish;

-sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

-talabalarining Olimpiya harakati to‘g‘risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo‘lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o‘yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o‘smirlar o‘yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o‘yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta‘minlash;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z- o'zini nazoratga o'rgatish;

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

Fan bo'yicha talabalarning bilimiga, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, zamonaviy nazariy bilimlar, hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy harakat, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi;

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

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini **egallashi**;

-“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

Fanning o'quv rejadagi fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Jismoniy madaniyat fani OTM 1-2 bosqichida o'qitiladi. Fanni o'qitishda talabalarning umumta'lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalariga asoslaniladi.

Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni

Jismoniy madaniyat fani, avvalo, talabalarni jismoniy va ma'naviy sog'lomlashtirish orqali kasbiy zarur jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga oid nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma va malakalarni mustaqil shakllantirishga o'rgatadi, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, takomillashtirishga ko'maklashadi, shuningdek, ularning sport mahoratini oshirishiga oid bilim, harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantiradi. Shu bilan birga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha chiqarilgan davlat direktiv hujjatlari ijrosini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha nazariy materiallarni o'rganishda “Keys-stadi”, “Insert”, “Ven Diagramma”, “T-sxema”, “Xulosalash”, “SWOT-taxlil” kabi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan, audio-video yozuvlardan, o'qitishning yakka, guruh va jamoaviy metodlaridan foydalaniladi.

Fanning hajmi va mazmuni

Fanning hajmi

| T/r | Mashg'ulot turi | Ajratilgan soat | I- semestr | II- semestr | III- semestr | IV- semestr |
|-------|-----------------|-----------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 | Nazariy | - | - | - | - | - |
| 2 | Amaliy | 106 | 38 | 38 | 10 | 38 |
| 3 | Mustaqil ish | 102 | 20 | 22 | 20 | 22 |
| 4 | Nazoratlar | - | 6 | 6 | 1 | 5 |
| JAMI: | | 208 | 58 | 60 | 30 | 60 |

NAZARIY MASHG'ULOTLARI MAZMUNI

1-Mavzu: Jismoniy madaniyat oliy ta'lim muassasasi fani sifatida.

Jismoniy madaniyatning dunyoda, O'zbekistonda, oliy ta'lim muassasasida rivojlanish tarixi

Oliy ta'lim muassasasida "Jismoniy madaniyat va sport" o'quv fani dasturiy materialining asoslari. Jismoniy madaniyat sohasidagi asosiy tushunchalar; jismoniy madaniyat, O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o'yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, uch bosqichli sport musobaqasi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va h.k Oliy ta'lim muassasasida o'quv fanining xususiyatlari, talabalarni o'quv guruhlari bo'yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. O'quv fanini o'qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyatning O'zbekiston tizimi asosiy tushunchalari: jismoniy madaniyat asoslari, dasturiy me'yoriy asoslari, jismoniy madaniyat tizimining asosiy tamoyillari va h.k, "Alpomish va Barchinoy" testlari.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining rivojlanish tarixi. O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. O'zbekiston olimpiyachilari, Jahon hamda Osiyo chempionati g'olib va sovrindorlari. Sportda yuksak natijalarga erishgan oliy ta'lim muassasasi talabalari. O'zbekistonda uch bosqichli sport musobaqalari tizimi; "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" Universiada natijalarining tahlili.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmon va qarorlar.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston universiadalari. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining erishgan yutuqlari.

2-Mavzu: Jismoniy madaniy-sog'lom turmush tarzi asosi

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog'lomlashtirish to'g'risidagi farmon va qarorlari.

Kun tartibi. Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to'g'risida. Organizmni chiniqtirish: zararli odatlarni tugatish, jismoniy madaniyat va sport

shaxs tiklanishi va barkamol rivojlanishining asosiy vositasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport vositalarini, faol dam olishni tanlash metodikasi.

Odam organizmi yahlit biologik tizim sifatida. Tayanch-harakat apparati va uning sport turlari bilan shug'ullanish ta'sirida o'zgarishi. Yurak, uning asosiy vazifalari, tuzilishi, qonning morfologik tarkibi, vazifasi; qon tomirlari, qon aylanish sistemasi, jismoniy tarbiya va sport ta'sirida yurak-qon tomir tizimining o'zgarishi. Nafas olish tizimi va uning jismoniy tarbiya hamda sport ta'sirida o'zgarishi. Ovqat hazm qilish va chiqarish tizimi, asab tizimi, shartli va shartsiz reflekslar.

Shifokor nazoratining ob'ektiv va sub'ektiv ma'lumotlari. O'z-o'zini nazorat qilish.

3-Mavzu: Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari

Harakat faolligi va ishchanlik qobiliyati tartibi (rejimi). Sportda qo'llanadigan tayyorgarlik turlari, asosiy jismoniy sifatlar tavsifi, ularni rivojlantirish uchun vositalarni tanlash metodikasi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish. Dars o'quv fanini o'qitishning asosiy shakli sifatida, uning tarkibiy qismlari, vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportning falsafiy qoidalari. Yosh guruhlari bo'yicha harakat tartibi va uning kun, hafta, oy, yil davomidagi ishchanlik qobiliyati bilan aloqadorligi. O'z salomatligini mustahkamlash haqida. Kasbiy mehnat faoliyati samaradorligini oshirishda jismoniy madaniyat vositalari va metodlaridan foydalana olish bo'yicha nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Ish kunidan keyin organizmni tiklash bo'yicha tavsiyalar berish. Amaliy jismoniy tayyorgarlik (AJT), uning vazifalari va maqsadi.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

O'quv jarayoni asosan:

-asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarning salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;

-jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;

-yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash;

-jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;

-zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.

Nazariy bo'limga alohida e'tibor qaratish lozim. Ishchi dastur materiali, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat bilan bir qatorda davolash nazorati va jismoniy tarbiyaning organizmga profilaktik ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratish, talabalarni jismoniy mashqlarning fiziologik va davolash mexanizmlari bilan tanishtirish, "gipodinamiya", "odam gavdasining jismoniy harakatlarga bo'lgan biologik ehtiyoji" tushunchalarini va uning asoratlarini keng yoritib berish zarur.

Umumiy jismoniy va amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlik, talabaning salomatligidagi nuqsonlarni, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, doimiy shifokor-pedagogik nazorat va kuzatuv ostida amalga oshiriladi.

Bu tayyorgarlikda asosiysi amaliy mashqlarni bajarish (sakrash, uloqtirish, yugurish) texnikasini egallash, a'zolar va tizimlardagi funksional yetishmovchilikni bartaraf qilish, organizmning mashq qilganlik va ish qobiliyatini oshirish. Talabalar bilan amaliy mashg'ulotlarni olib borishda izchillik, tizimlilik, qulaylik, individuallashtirish tamoyillariga, ayniqsa yurak-qon tomir patologiyasi va organizm funksional imkoniyatlari past darajasiga ega bo'lgan talabalar bilan ishlaganda, qat'iy rioya qilish lozim.

Guruh talabalarining tashxisi, funksional tayyorgarligi, jinsini hisobga olib, 8-10 kishidan iborat qilib tuzish maqsadga muvofiq.

Jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, individual dozlashda shifokor nazorati, funksional ko'rsatkichlarni hisobga olish lozim.

Dastlabki ikki oy mobaynida mashg'ulotlar zichligi va intensivligi nisbatan past bo'lishi kerak, bu kirish va tayyorgarlik qismlariga vaqtni nisbatan ko'paytirish, mushaklarni bo'shashtirishga doir mashqlardan foydalanish, dam olish tanaffuslariga vaqtni ko'proq ajratish, mashqlarni bajarish dozasi va sur'atini pasaytirish yo'li bilan tartibga solinadi.

Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko'nikmalar: yurish, yugurish, o'rmalab chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo'llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalarni o'z-o'zini massajning sodda usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o'rgatish kerak. O'rgatishni yotgan holda oldindan o'zini yengil qo'yish bilan nafas olishni o'rgatishdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilar to'g'ri nafas olishini nazorat qilish uchun o'ng qo'lini ko'krak, chap qo'lini qorniga qo'yiladi. Qoringa, ko'krakka va belga nafas olish mashqlari bajariladi. Mashq nafas olishdan boshlanadi, u shovqinsiz va shoshilmasdan bajariladi; nafas chiqargandan keyin kichik tanaffus qilinadi, bu giperventilyatsiya va bosh aylanish ehtimolining oldini oladi. Keyin dinamik nafas olish mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Nafas olishda gavdani rostlash, oldin bukilgan oyoqlarni to'g'rilash, qo'llarni yon tomonga yozish, ularni yuqoriga-boshi orqasiga ko'tarish, oyoqlarni bukish, qo'llarni tushirish, o'tirish yordam berishini unutmaslik lozim.

Sport o'yinlari: basketbol, voleybol, gandbol, badminton, stol tennisi elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarni ishlashga ko'maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda dozalangan yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni imkon doirasida toza havoda o'tkazish kerak. Tajribalar ko'rsatadiki, aralash tipdagi mashg'ulotlar eng yaxshi samara beradi, zero vositalar xilma-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarning qiziqishini orttiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi.

Mashg'ulot vaqtida talabalarning noqulay ahvolga tushib qolishi, og'riqli mentallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning

jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish lozim.

Butun ta'lim davri mobaynida talabalarni mustaqil shug'ullanish-gigiyenik gimnastika mashqlarini bajarish, kechirgan kasalligini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi yugurish, salomatlik guruhlarida qo'shimcha shug'ullanishga jalb qilish kerak.

Reyting nazorat (nazariy va amaliy) normativlarini faqat o'quv mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan va tegishli tayyorgarlik ko'rgan talabalar bajarishi mumkin. Reyting nazorat talablari kafedra tomonidan belgilanadi. Nazoratlarni qabul qilish vaqtida talabalarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki davomati, mashg'ulotlarga munosabati, intizomi, faolligi, shuningdek organizmining funksional imkoniyatlari ham hisobga olinishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga uzrli sabablar bilan qatnashmagan hollarda talabalarga boshqa optimal muddatlar belgilanadi, tayyorgarlik va normativ hamda dastur talablarini bajarish uchun sharoitlar yaratiladi.

Talabalarni o'quv guruhlariga taqsimlash tartibi

Oliy ta'lim muassasasi rektorati hamda "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası talabalarning majburiy tibbiy ko'rigini tashkil qiladi va o'tkazadi.

Majburiy tibbiy ko'rik har bir talaba salomatligining ahvoli va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda uni tegishli o'quv bo'limi (guruhi)ga belgilashga ko'mak maqsadida o'tkaziladi.

I bosqich talabalar tibbiy ko'rikdan sentyabr oyida, II bosqich talabalar esa oktyabr-noyabr oylarida darsdan tashqari vaqtda oliy ta'lim muassasasi poliklinikasida o'tadilar. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan I bosqich talabalar mashg'ulotlarga va me'yoriy talablarni topshirish uchun qo'yilmaydi.

Kasalligi tufayli uzoq muddat mashg'ulotlarni o'tkazib yuborgan talabalar takroriy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun poliklinikaga yo'llanadi va faqat shundan keyingina amaliy mashg'ulotlarga kiritiladi.

Salomatligiga ko'ra maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar yiliga ikki marta, ya'ni har semestrda tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

Sport bo'limi talabalar (seksiya qatnashchilari) ham yiliga ikki marta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va natijalari sportchining malaka (kvalifikatsiya) daftarida qayd etiladi.

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra ma'lum muddatga amaliy mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar shu muddat tugaganidan so'ng besh kun muddat ichida takroriy tibbiy ko'rikdan o'tishlari shart.

Tibbiy ko'rikdan keyin talabalar o'quv guruhlariga bo'yicha taqsimlanadi:

Asosiy o'quv guruhiga shifokorlar ko'rigi (dispanserizatsiya)dan o'tgan, sog'ligida nuqson bo'lmagan, jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talabalar kiradi.

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhiga shifokorlar ko'rigidan va nazoratidan o'tish natijasida sog'ligida, jismoniy tayyorgarligida ayrim nuqsonlar aniqlangan va yaqin orada kasallikka chalingan talabalar taqsimlanadi. Bu o'quv guruhlarida talabalarning funksional imkoniyatini ham e'tiborga olish maqsadga muvofiq. O'quv davrida ushbu guruhdagi talabalar bilan mashg'ulot o'tkazishdan maqsad

ularni sog'lomlashtirish, organizmining kasallikka chidamliligini oshirish va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdir.

Vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi, o'z sog'ligi holatiga ko'ra uzoq vaqtga jismoniy yuklamalardan ozod qilingan talabalar. Bu talabalar o'quv dasturining qurbi yetadigan mashqlari bilan shug'ullanadilar. Talabalar jismoniy mashqlar ta'sirida odam organizmida sodir bo'ladigan fiziologik jarayon, o'z kasalliklarini jismoniy mashqlar va vositalar bilan davolash uslubiyati haqidagi bilimlarga ega bo'lishlari lozim.

Sport mahoratini takomillashtirish o'quv guruhiga nuqsoni bo'lmagan, sportning qaysidir bir turini mukammal bilgan, sport unvoni bo'lgan talabalar kiritiladi. Ushbu talabalarning sportni biron-bir turi bilan muntazam shug'ullanishga xohishi bo'lishi shart. Ushbu o'quv guruhlarining soni va ixtisoslashishi jismoniy tarbiya kafedrasining mutaxassislari hamda sport inshootlari mavjudligiga bog'liqdir.

Asosiy va sport bo'limlaridagi talabalarga sport turini tanlash huquqi beriladi.

Sport bo'limining talabalari uchun o'zi tanlagan sport turidan shaxsiy jadval tuzib, belgilangan vaqtda sinov talabalarini bajarishi uchun sharoit yaratiladi.

Talabalarni bir o'quv guruhidan ikkinchi o'quv guruhiga faqat o'quv yili oxirida yoki semestr oxirida o'tkazish mumkin. Shifokor xulosasiga ko'ra kasallikka chalingan talabalarni boshqa guruhga o'quv yili davomida o'tkazish mumkin.

Guruhlar tarkibi. Talabalar soni asosiy o'quv guruhida 20-25 nafargacha, maxsus (tibbiyot) va vaqtincha jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhida 8-10 nafardan oshmasligi kerak. Asosiy guruhni ikkiga bo'lib o'qitish tavsiya etiladi.

Talabaning majburiyatlari

Talaba:

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini takomillashtira borishi;

-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy ta'lim muassasasi terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

Tavsiya etiladigan amaliy mashg'ulotlar mavzusi (asosiy guruh)

Gimnastikaning nazariy bilim, amaliy-texnik malaka va ko'nikmasi asoslari o'zlashtirish. Saf tayyorgarligi. Joyida va harakat chog'ida burilishlar. Guruh tarkibida shug'ullanayotgan bir kishi uchun saf harakatlari. Turli yo'nalishlarda harakatlar. Joyida va yurib borayotganda qayta saf tortishlar. Yoyilish va siqilish: qo'shimcha qadamlar bilan, o'rtadan burilishlar bilan, bo'yiga ko'ra sherengadan ajralishlar bilan 9.6.3.0. va yoki aylana burilishlar bilan. To'sinda, dastali otda, halqalarda, qo'sh yog'och, eshakdan sakrash va boshqa mashqlar texnikasini o'rgatish va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish asosiy nazariy bilim va ko'nikmalarni asoslarini shakllantirish.

Yengil atletikaga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka va ko'nikmalar asoslarini va ulardan amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalanishni o'rgatish: yurish, yugurish, sakrash, ulotqirish, ko'p kurashlar va h.k.

Sport va harakatli o'yinlar: voleybol, futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennislarga oid nazariy bilimlar amaliy-texnik malaka, ko'nikmalar. Ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

Suzishga oid nazariy bilimlari amaliy texnik va malaka ko'nikma ulardan amaliy-kasbiy, jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda foydalana olish asoslarini o'rgatish va h.k.

Tanlangan sport turi (ixtisoslik) amaliy materiali.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Talabanning o'zi qiziqqan sport turiga xos jismoniy rivojlanish va tayyorgarligini hisobga olib tegishli sport turi seksiyasida shug'ullanish uchun tanlov o'tkazish.

Vaqtga va turli darajadagi murakkabda turli masofalarga kross yugurish; umumiy chidamlilikni tarbiyalash vositalarini qo'shimcha sport turlari yordamida tanlash; organizmning kuch qobiliyatlarini tarbiyalash metod va vositalarini atletik gimnastika va og'ir atletika yordamida tanlash; kuchni tarbiyalash uchun maxsus mashq seriyalaridan foydalanish; organizmning tezlik qobiliyatlarini yengil atletika yordamida tarbiyalash vosita va metodlarini tanlash; qo'yilgan maqsadga erishish uchun davrali mashg'ulotlar metodidan foydalanish; organizmning chaqqonlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini tarbiyalash vosita va metodlarini tanlashga o'rgatish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Kuch sifatini tanlangan sport turi vosita va metodlari bilan tarbiyalash; shu maqsadga erishish uchun maxsus mashqlarni tanlash.

Chidamlilik turli sharoitlarda yugurish, har xil jismoniy harakatlarni davomli, charchaganga qadar bajarish orqali zarur chidamlilikka erishish. Chidamlilik, tanlangan sport turigagina xos bo'lgan chidamlilik sifatini tarbiyalash metod va vositalarini tanlash; qo'yilgan maqsadlarga erishish uchun turdosh sport turlaridan foydalanish.

Tezlik tanlangan sport turida reaksiya tezligini rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar seriyasini tanlash; tanlangan sport turi

texnikasi elementlari bilan maxsus mashqlardan organizmning tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun foydalanish.

Epchillik tanlangan sport turida epchillikni rivojlantirish uchun maxsus, murakkab, muvofiqlashtiruvchi (koordinatsiyalashtiruvchi) mashqlarni tanlash; bu maqsadda turdosh sport turlaridan foydalanish.

Egiluvchanlikni bajarishda sport gimnastikasi mashqlaridan foydalanish; egiluvchanlik rivojlantirish uchun maxsus sodda va murakkab (sherik yordami bilan va turli og'irliklar bilan bajariladigan) mashqlarni tanlash.

Maxsus jismoniy sifatlarni faqat umumjismoniy tayyorgarlik negizida rivojlantirish mumkin, shuning uchun har semestr boshida musobaqalar taqvimiga bog'liq ravishda o'quv jarayonining maxsus rejasini ishlab chiqish zarur. Texnik tayyorgarlik, ayniqsa, harakatli o'yinlarda, butun ta'lim davri mobaynida ta'limning texnik vositalari va maxsus trenajerlardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Asosiy va tibbiy tayyorgarlik guruhleri talabalari bilan ixtisoslashtirish olib boriladigan har bir sport turi bo'yicha fakultet musobaqalari rejalashtiriladi, eng yaxshi talabalar esa oliy ta'lim muassasasi an'anaviy spartakiadasida ishtirok etadi. Shunday qilib, fakultet terma jamoasi a'zosi bo'lgan talabalar tomonidan ommaviy hamda yuqori razryad talablari bajariladi.

Maxsus tibbiy guruh

Ushbu bo'lim talabalari salomatligida jiddiy buzilishlar mavjud bo'lishi mumkin. Odatda, ularning jismoniy tayyorgarligi ham kuchsiz. Maxsus bo'lim jismoniy yuklama harakteri bo'yicha "bir xil" o'quv guruhlarini jamlash uchun kasalliklarni tasniflash usullari mavjud. Real tarzda bu kabi guruhlardagi talabalar soni 8-10 tani tashkil etadi, bu holda ularning har birida turli miqdorda: 3 tadan 20 tagacha talaba bo'lishi mumkin. 8-12 kishidan iborat bo'ladigan jami to'rtta tasnifiy guruh taklif etiladi:

- a) tayanch-harakat apparatida buzilishi bo'lgan talabalar;
- b) yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarida buzilishi bo'lgan talabalar;
- v) asab tizimida nuqsoni bo'lgan talabalar;
- g) jarrohlikdan va jarohatdan keyingi rehabilitatsiya o'tayotgan talabalar guruhi.

Maxsus tibbiy guruh talabalari bilan ishlash o'qituvchilardan ma'lum kasbiy ko'nikmalar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli bunday talabalar bilan "maxsus tibbiy guruh" ixtisosligi bo'yicha malaka oshirish kurslarida o'qigan mutaxassis-o'qituvchilar ishlashlari maqsadga muvofiq.

Maxsus o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni yuqori malakali, fiziologiya, biologiya, shifokor nazorati va sport meditsinasi, DJM haqida chuqur bilimga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish metodikasi asoslarini puxta bilish talab qilinadi.

O'qituvchilar mashg'ulot vaqtida tibbiy-pedagogik kuzatishlarning qulay metodlaridan keng foydalanishi va shifokor nazorati natijalarini baholashi. Talabalarga tibbiy xizmat ko'rsatadigan xodimlar bilan yaqin aloqada bo'lish zarur.

Maxsus tibbiy bo'lim talabalari uchun qo'shimcha nazariy material davolash jismoniy madaniyat (DJM)

Kasalliklar tasnifi. Jismoniy madaniyatning ruxsat etilgan va taqiqlangan shakllari. Davolash jismoniy madaniyat metodikasining nazariy asoslari. Davolash jismoniy madaniyat bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish shakllari. Mavjud kasalliklar profilaktikasi; reabilitatsion davolash jismoniy madaniyat.

Ilova: 1. DJM bo'yicha qo'shimcha ma'ruzada I bosqichda davolash jismoniy madaniyat va o'z-o'zini nazorat metodikalari, II bosqichda esa o'z tashxisi bo'yicha DJM va reabilitatsiya metodikalari haqida umumiy tushuncha beriladi.

2. Sport o'yinlari bo'limida o'yin texnikasi, musobaqa o'tkazish qoidalari, hakamlik metodikasi bilan tanishtirish ko'zda tutiladi.

3. Gimnastika bo'limida koordinatsiyaga va cho'zilishga haratilgan mashqlar bilan tanishtirish nazarda tutilgan.

4. Ishchi dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirishda DJM masalalariga oid savollar majburiydir.

Jismoniy madaniyat amaliy mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilingan talabalar guruhi

Har yili tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra 5-10% talaba shifokorlar tomonidan turli sabablarga ko'ra jismoniy madaniyat bo'yicha amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilinadi. Ularning ayrimlariga jismoniy mashqlar mutlaqo taqiqlanadi, ayrimlariga esa shifokor nazorati ostida DJM bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

Talabalarining bu kontingentini o'rganish ularni quyidagicha tasniflashga imkon beradi:

a) bolalikdan yoki boshdan o'tkazgan jarohat va kasallikdan keyingi nogiron talabalar, bu talabalar amaliy mashg'ulotlardan butun ta'lim davrida ozod qilinadi;

b) organizmning turli funktsiyalari jiddiy buzilishi bilan bog'liq surunkali kasalliklar bilan og'rigan talabalar;

v) yaqinda kechirgan jarrohlik, jarohat yoki jiddiy davolanish tufayli mashg'ulotlardan ozod qilingan talabalar. Bu toifa talabalar, odatda, ma'lum vaqtdan keyin (ko'proq) maxsus o'quv bo'limlariga yoki asosiy amaliy mashg'ulotlarga qaytadi. Bunday talabalarining asosiy vazifasi DJM va jismoniy madaniyat mashqlari vositasida reabilitatsiya davrini tezlashtirish.

Dasturning bu bo'limi yuqorida tilga olingan holatlar talablarga (ya'ni vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilingan) o'zlarini kamsitilgan deb bilmaslik, maxsus dastur bo'yicha olingan bilim va malakalar esa ularga oliy ta'lim muassasasida olib boriladigan butun sport-ommaviy va sog'lomlashtirish tadbirlarining to'laqonli ishtirokchisi hisoblashlari maqsadini ko'zlab tuziladi. Bundan tashqari, olingan bilimlar ularga keyingi kasbiy mehnat faoliyati va bolalar tarbiyasida yordam bo'lishi shubxasiz.

Mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bilan ishlashning ayrim xususiyatlari

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 1999 yil 27

maydagi 271-sonli harorini amalga oshirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo‘mitasi, O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim, Sog‘liqni saqlash, Qishloq va suv xo‘jaligi, Ichki ishlar, Mudofaa vazirliklari, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi qarori bilan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari haqidagi Nizom 2000-yil 1-yanvardan kuchga kiritildi.

Testlar amalda O‘zbekistonning butun aholisini qamrab oladi. Faqat birgina toifa talabalar jismoniy yuklamalardan vaqtincha ozod qilingan talabalar bu testlarga jalb etilmaydi. “Ozod qilingan” talabalar uchun sog‘lomlashtirish davolash jismoniy madaniyat juda zarur, shu sababli dasturning bu bo‘limiga alohida e‘tibor qaratildi (umumiy soatning uchdan bir qismi ajratildi).

Vaqtincha kasal talabalarni sport va jismoniy tarbiyaga oshno qilish uchun nazariy mashg‘ulotlar ko‘zda tutiladi. Nazariy bo‘lim jamoatchi hakam-instruktorlarni va jamoatchi murabbiylarni tarbiyalashni ko‘zda tutsa, amaliy bo‘lim tayanch-harakat apparatini reabilitatsiyalash maqsadini ko‘zlaydi. Dasturning nazariy bo‘limida majburiy ma’ruza materialidan tashqari voleybol, futbol, basketbol, qo‘l to‘pi, badminton, stol tennisi va yengil atletika bo‘yicha hakamlik nazariyasi va amaliyoti haqida ma’lumotlar berish ko‘zda tutildi.

Sport o‘yinlari

Dunyoda, O‘zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida voleybol, futbol, basketbol, qo‘l to‘pining rivojlanish tarixi. Jahon chempionatlari. Olimpiya o‘yinlari, Universiada, talabalar o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari tarkibida voleybol, futbol, basketbol, stol tennisi qo‘l to‘pi.

Voleybol, futbol, basketbol, qo‘l to‘pi maydoni o‘lchamlari, jamoada (asosiy va zahiradagi) o‘yinchilar soni, almashtirish tartibi, taym autlar, partiyalar soni, hisob, hakamlar ishoralari, musobaqa o‘tkazish (Olimpiya-pley-off, davra, aralash) tizimlari. Sport o‘yinlari turlari texnikasini takrorlash va takomillashtirish.

Gimnastika

Dunyoda, O‘zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida gimnastika rivojlanish tarixi. Jahon chempionatlari. Olimpiya chempionatlari, Osiyo chempionatlari. Gimnastika jihozlarida harakat amallari texnikasini takrorlash va takomillashtirish.

Yengil atletika

Dunyoda, O‘zbekistonda, Oliy ta’lim muassasasida yengil atletikaning rivojlanish tarixi. Yengil atletika tasnifi. Jahon, Osiyo chempionatlari. Memoriallar (xotira turnirlari). Olimpiya o‘yinlari, Universiada, talabalar o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari tarkibida yengil atletika. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish.

- qisqa va o‘rta masofaga yugurish texnikasini takrorlash va takomillashtirish;
- kross yugurish texnikasi takrorlash va takomillashtirish;
- yugurish qadami bilan granata uloqtirish texnikasini o‘rgatish;
- qisqa masofaga yugurish texnikasini takrorlash va takomillashtirish;
- erkin yugurib borish bilan uzunlikka sakrash texnikasini takrorlash va takomillashtirish;
- “xatlab o‘tish” va boshqa usullar bilan balandlikka sakrash texnikasini takrorlash va takomillashtirish.

Suzish

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida suzish sportining rivojlanganlik holati, suzishning hayotiy zarur harakat amali ekanligi, suzish sport turining xillari (kulochkashlab, "krol" usulida, chalqancha etib, qulochqachlab "brass" usulida suzish, start va burilishlar).

Suzish texnikasi asoslarini takrorlash va takomillashtirish.

- suzish texnikasini o'rgatish vosita va metodlari bilan tanishtirish;
- suzishga oid vositalar bilan tanishtirish;
- suzish sport musobaqalari qoidalarini o'rgatish;
- suzish gigiyenasiga oid talablarni o'rgatish va h.k.

Shaxmat

Dunyoda, Osiyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shaxmatning rivojlanish tarixi. Shaxmat bo'yicha musobaqalar o'tkazish qoidalari (shaxmat kodeksi). Jahon chempionatlari, turnirlar. Osiyo o'yinlarida shaxmat. Shaxmat bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

Shashka

Dunyoda, O'zbekistonda, Oliy ta'lim muassasasida shashka sport turining rivojlanish tarixi. Shashka bo'yicha musobaqa qoidalari. Jahon chempionatlari. Turnirlar. Universiada, Osiyo o'yinlari tarkibida shashka.

Shashka bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Bir paytda o'yin seanslari.

Ilova: 1. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlaridan vaqtincha ozod qilinganlar bo'limida talabalar uchun kurslar bo'yicha ma'ruzalar kursi majburiydir.

2. Ta'lim oxirida dasturning nazariy bo'limi bo'yicha test topshirish majburiy.

Kasb kasalliklari va ularning oldini olishda jismoniy madaniyat va sport vositalaridan foydalanish

Gipodinamiya, osteoxondroz, skolioz, yurak va nafas yetishmovchiligi va boshqa kasb kasalliklari.

Jismoniy madaniyat va davolash jismoniy mashqlar bu kasalliklarning oldini olishda muhim vosita sifatida. Kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy madaniyat va sportning vosita va metodlarini tanlashni o'rgatish.

Davolash jismoniy madaniyat (DJM)

DJM rivojlanish tarixi. Jismoniy mashqlarning davolash ta'sir mexanizmi va klinik-fiziologik asoslanishi; davolash-jismoniy madaniyat vositalari; davolash-jismoniy mashqlar tavsifi va tasnifi; davolash-jismoniy mashqlardan foydalanish metodikasi; jismoniy mashqlarni dozalash; davolash-jismoniy madaniyat shakllari; davolash-jismoniy tarbiya ta'sirini tibbiy-pedagogik baholash metodlari; davolash-jismoniy mashqlarni qo'llash davrlari; kompleks patogenetik funksional davolash va davolash-jismoniy madaniyat; ichki a'zolar va bo'g'in kasalliklarida, yurak-qon-tomir kasalliklarida, ovqat hazm qilish va chiharish a'zolari kasalliklarida, osteoxondrozda, kuyish va sovuq urganida, qomat nuqsonlari va skoliozlarda, asab tizimi jarohatlanganda, jarohat olganda DJM. Aqliy sport turlarini tashkil qilish.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar

- kundalik ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlari;
- turli sport to'garaklari va ishqibozlar klubidagi mashg'ulotlar;
- ommaviy sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlari: jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalar ilmiy uyushmasining negizi, muammo laboratoriyalaridagi mashg'ulotlar;
- jismoniy tarbiya jarayonida ilmiy asoslangan turli shakllardagi mashqlar ko'lami, ilmiy asoslangan harakat faoliyati haftada 12-16 soatni tashkil qilishi, talabalar jonbozligi, harakat faoliyati va ularning tana a'zolari mo'tadil ishlashi uchun shart-sharoit tug'dirishi.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning shakli va mazmuni

- Talabalarga mustaqil shug'ullanish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:
- har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish;
 - chaqqonlik va epchillik sifatlarini tarbiyalash;
 - chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
 - kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
 - egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish;
 - chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
 - 4-8-12-16-32 sanoqda bajariladigan mashqlar;
 - tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish;
 - tezlik sifatlarini rivojlantirish;
 - jismoniy tarbiya va sportning nazariy bilimlar bo'yicha yozma ish.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi

I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).

1 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

2. Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'rilanishi holatiga e'tibor berish kerak.

3. Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.

2 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.

1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.

2. Yotgan holatda "ko'prik".

3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrga tez yugurish.

4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.

Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib "ko'prik" bajariladi, 5-6 soniyada ushlash, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

3 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi.

1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.
 2. O'tirib turish va sakrash.
 3. Polda qo'lni bukib va yozish.
 4. Turnikda tortilish.
 5. Yotgan holatda gavdani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim.
 6. Gavdani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizada orqa tomon yotish.
- Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki martadan qaytarish. Boshqa mashqlar bilan almashtirish.

4 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari.
2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.
3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish.

Ko'krak qafasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.

5 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish.

1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish.
2. Polda qo'llarni bukish va yozish.
3. Yotgan holatda gavdani ko'tarish.
4. Turnikda tortilish.
5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.

6 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish.

1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontol holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim.
2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish. harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish.
3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.

7 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.

8 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.

2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.

3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi.

4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.

9 - Topshiriq (4 soat):

Topshiriq maqsadi: Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar.

1. Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kirgach nafas chiqariladi.

2. Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli harakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish. Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish.

3. Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostlash.

10 - Topshiriq (2 soat):

Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.

1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish.

2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.

3. Kompleks mashqlar tuzish.

Jismoniy madaniyat va sport fanidan II kurs talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlarining namunasi

II bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari (42 soat).

1 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.

1. Har kunlik mashqlarni bajarish.

2. Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish.

3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash.

4. Gavdani bukish va yozish dastlabki holat chalqancha yotgan holatda, oyoqlar mahkamlangan, qo'llar xoya (krest) holatida ko'krakda.

2 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

1. Gimnastik devorga osilgan holatda oyoqlarni ko'tarish; tizzalarni bukkani holatda jag'gacha ko'tarish; oyoqlarni bukib yonga; navbat bilan oyoqlarni to'g'rilash.

2. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda qo'llarni bukish va yozish.

3. Qo'llarda tayangan holda parallel qo'shcho'p orasida "yurish".

4. Parallel qo'shcho'pda tayangan holda silkinishlar.

Uslubiy ko'rsatma: Parallel qo'shcho'pda boshida qo'llarni bukish va yozishni bajariladi. Brussda har bir qadamda yurishda xuddi variant mashqlarining biri singari, qo'llarga tayangan holda bukish va yozishni bajarish. Gimnastik devorda osilgan holda oyoqlarni 2-3 marta har 2-3 daqiqada to'xtab bajarish. Kunlik ertalabki kompleks gigiyenik gimnastikasini bajarish.

3 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzluksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish.

Uslubiy ko'rsatma: Mashg'ulotlar yugurish bo'yicha haftasiga 2-3 marta o'tkaziladi. Yugurish organizm tozalanishiga ta'sir qiladi va kun davomida yig'ilgan charchoqni oladi.

4 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish.

1. Sonlarni balandga ko'tarib yugurish.

2. Almashinib yugurish.

3. Har xil sakrashlar.

4. Zinalarda 10-12 sekund davomida tezlikka chiqib tushish.

Uslubiy tavsiyalar: Sonlarni balandga ko'tarib yugurish, siltash oyoq sonini gorizontal va yuqori ko'tarish, yelkalar bo'shatilgan, qo'llar tirsakda bukilgan holatda, xuddi yugurgan holatdagidek. Albatta, tayanch oyoqni to'liq tekislanishiga e'tibor berish kerak.

5 - Topshiriq (8 soat):

Topshiriq maqsadi: Vestibyular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish.

1. Uzluksiz 10-12 daqiqa sekin yugurish, 2-3 marta tez yugurish.

2. Muvozanat saqlash mashqlarini rivojlantirish.

3. Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar.

Uslubiy tavsiyalar: Sakrash ikki marotaba 9-10 martadan, kuchli siltash bilan bajariladi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yugurish yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Aniq yo'nalishga yugurish kerak. Yugurish sur'ati yuqori bo'lmasligi kerak. Charchoqni sezgach, yurishga o'tish, dam olib va nafas rostlagandan so'ng yana yugurishni davom ettiriladi.

6 - Topshiriq (6 soat):

Topshiriq maqsadi: 32 sanoqqa kompleks mashg'ulotlarini tuzish hamda tanishtirish.

1. 8-sanoq mashqlar tanlash.
2. Mashqlarni elementlar bo'yicha o'tkazish.
3. 32 sanoq kompleks mashqlar.

Uslubiy tavsiyalar: Kompleks mashqlarni xar bir elementlarni ketma-ketligini tuzish va bajarishda nafas olishni t o'g'ri bajarish.

Didaktik vositalar

-sport harakatlarini bajarish ketma-ketligi aks ettirilgan plakatlar, jadvallar, o'quv filmlari va h.k.

-jihozlar va uskunalar, moslamalar: elektron doska-Hitachi, LCD-monitor, elektron ko'rsatgich (ukazka).

-video, audio uskunalar: video va audio magnitofon, ovoz kuchaytirish qurilmasi.

-kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, proektor, Web-kamera, video-ko'z (glazok).

Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha namunaviy fan dasturini bajarish uchun OMTdagi jismoniy madaniyat va sport kafedrasi quyidagi moddiy-texnik bazaga ega bo'lishi kerak:

1. Dasturga kiritilgan barcha sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tish uchun maxsus ochiq sport maydonlari.
2. Sport zal: 36x18m yordamchi xonalar, sport o'yinlari, gimnastika va tennis jihozlari.
3. Yengil atletika sektorlaridan iborat kamida 200m yugurish yo'lakchasi, maydon jihozlari bilan.
4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va granata uloqtirish sektorlari jihozlari bilan.
5. Voleybol, basketbol, qo'l to'pi maydonlari
6. 25x12m o'lchamli suzish basseyni.
7. Uslubiy xona: kompyuter va texnika vositalari, tegishli adabiyotlar.

**Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting
me'yorlari namunasi I semestr**

| No | Joriy nazorat - 70 ball | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|----------|----------|---------------|----------|--------------|
| 1 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 240 | 230 | 220 | 215 | 210 gacha |
| | | Qizlar | 180 | 170 | 160 | 155 | 150 gacha |
| 2 | 60 metr masofaga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 gacha |
| | | Qizlar | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 gacha |
| 3 | Kross: (daqiqqa, soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 1000 metr | 3.15,0 | 3.25,0 | 3.35,0 | 3.45,0 | 3.55,0 gacha |
| | | Qizlar: 500 metr | 2.00,0 | 2.10,0 | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 gacha |
| 4 | Tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (polga tayangan holatda) | 50 marta | 40 marta | 30 marta | 20 marta | 10 ta gacha |
| | | Qizlar: (gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda) | 15 marta | 12 marta | 10 marta | 8 marta | 6 ta gacha |
| 5 | Granata uloqtirish (metr) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 700 rp | 40 m | 38 m | 36 m | 34 m | 32 m gacha |
| | | Qizlar: 500 rp | 22 m | 20 m | 18 m | 16 m | 14 m gacha |
| 6 | Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar sonira qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar: (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat - 30 ball | | | | | | | |
| 7 | Kross: (daqiqqa, soniya) | Ball | 30 | 24 | 18 | | |
| | | Yigitlar: 3000 metr | 12.20,0 | 12.30,0 | 12.40,0 gacha | | |
| | | Qizlar: 2000 metr | 13.30,0 | 13.40,0 | 13.50,0 gacha | | |

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi II semestr

| № | Joriy nazorat - 70 ball | | | | | | |
|---------------------------|---|------------------------|-------------|-------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Ikki oyoqda o'tirib turish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 1 daqiqa | 62 marta | 60 marta | 55 marta | 50 marta | 45 ta gacha |
| | | Qizlar: 30 soniya | 32 marta | 30 marta | 25 marta | 22 marta | 20 ta gacha |
| 2 | Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,3 | 10,6 gacha |
| | | Qizlar | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 gacha |
| 3 | Kross: (daqiqa, soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 2000m | 8.30,0 | 9.00,0 | 9.30,0 | 9.45,0 | 10.00,0 gacha |
| | | Qizlar: 1000m | 5.15,0 | 5.25,0 | 5.35,0 | 5.45,0 | 6.00,0 gacha |
| 4 | Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 450 | 430 | 410 | 390 | 370 gacha |
| | | Qizlar | 350 | 330 | 320 | 300 | 280 gacha |
| 5 | 50 metrga suzish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 50 metr | 25 metr | 10 metr gacha | Suvda tura olish | Suvda mashq bajara olish |
| | | Qizlar | 50 metr | 25 metr | 10 metr gacha | | |
| 6 | Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (mashqlar ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat – 30 ball | | | | | | | |
| 7 | Kross: (daqiqa, soniya) | Ball | 30 | 24 | 18 | | |
| | | Yigitlar: 3000 metr | 12.10,0 | 12.20,0 | 12.30,0 gacha | | |
| | | Qizlar: 2000 metr | 13.00,0 | 13.10,0 | 13.20,0 gacha | | |

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr

| № | Joriy nazorat-10 ball | | | | | | |
|---|---|------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| | Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Yigitlar: (tayanmagan holatda) | | 16/16 marta | 14/14 marta | 12/12 marta | 10/10 marta | 8/8 ta gacha |
| | Qizlar: (devorga tayangan holatda) | | 14/14 marta | 12/12 marta | 10/10 marta | 8/8 marta | 6/6 ta gacha |

Asosiy o'quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi IV semestr

| № | Joriy nazorat-60 ball | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------------|----------|----------|---------------|----------|---------------|
| | Oyoqni bukmasdan ko'tarish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Yigitlar: (turnikda osilgan holatda oyoqni qo'lgacha ko'tarish) | | 14 marta | 12 marta | 10 marta | 8 marta | 6 ta gacha |
| | Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda 90° burchakgacha oyoqlarni ko'tarish) | | 12 marta | 10 marta | 8 marta | 6 marta | 4 ta gacha |
| 2 | Kross: (daqiq, soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 3000 metr | 12.00,0 | 12.10,0 | 12.20,0 | 12.10,0 | 12.20,0 gacha |
| | | Qizlar: 2000 metr | 12.30,0 | 13.00,0 | 13.30,0 | 13.40,0 | 13.50,0 gacha |
| 3 | 100 metrga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 13,5 | 13,8 | 14,0 | 15,0 | 15,5 gacha |
| | | Qizlar | 17,0 | 17,2 | 17,5 | 18,0 | 18,5 gacha |
| 4 | Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 25 marta | 22 marta | 20 marta | 18 marta | 17 ta gacha |
| | | Qizlar | 20 marta | 18 marta | 16 marta | 15 marta | 13 ta gacha |
| 5 | 32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1xato | 2 xato | 3xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1xato | 2 xato | 3xato | 4 xato |
| Yakuniy nazorat-30 ball | | | | | | | |
| 6 | Kross: (daqiq, soniya) | Ball | 30 | 24 | 18 | | |
| | | Yigitlar: 3000 metr | 12.00,0 | 12.10,0 | 12.20,0 gacha | | |
| | | Qizlar: 2000 metr | 12.30,0 | 13.00,0 | 13.30,0 gacha | | |

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi I semestr

| № | | Joriy nazorat – 70 ball | | | | | |
|---------------------------|---|--|----------|----------|------------|----------|--------------|
| 1 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 gacha |
| | | Qizlar | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 gacha |
| 2 | 60 metrga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 gacha |
| | | Qizlar | 11,5 | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 13,5 gacha |
| 3 | Kross: (daqiqqa, soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 1000 metr | 3.30,0 | 3.40,0 | 3.50,0 | 4.00,0 | 4.10,0 gacha |
| | | Qizlar: 500 metr | 2.20,0 | 2.25,0 | 2.30,0 | 2.35,0 | 2.40,0 gacha |
| 4 | Tayanib yotgan holatda qo'lni bukish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (polga tayangan holatda) | 30 marta | 25 marta | 20 marta | 15 marta | 10 ta gacha |
| | | Qizlar: (gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda) | 10 marta | 8 marta | 6 marta | 4 marta | 2 ta gacha |
| 5 | Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 40 marta | 38 marta | 35 marta | 30 marta | 25 ta gacha |
| | | Qizlar | 35 marta | 33 marta | 30 marta | 25 marta | 20 ta gacha |
| 6 | Ertalabki gigiyenik badantarbiya ko'rsatish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga harab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat - 30 ball | | | | | | | |
| 7 | Voleybol koptogini yuqoridan ikki qo'llab uzatish | Ball | 30 | 24 | 18 | | |
| | | Yigitlar | 15 marta | 10 marta | 5 ta gacha | | |
| | | Qizlar | 15 marta | 10 marta | 5 ta gacha | | |

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi II semestr

| № | Joriy nazorat – 70 ball | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------------------|---------|---------|---------------|------------------|--------------------------|
| 1 | Gimnastika o‘rindig‘ida tik turgan holatdan oldinga egilish (sm) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 18 | 15 | 10 | 8 | 6 gacha |
| | | Qizlar | 18 | 15 | 10 | 8 | 6 gacha |
| 2 | Mokisimon (4x10) metrga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 12,0 gacha |
| | | Qizlar | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 | 13,0 |
| 3 | Kross: (daqiqqa, soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: 2000 metr | 10.00,0 | 10.30,0 | 12.00,0 | 10.45,0 | 11.00,0 gacha |
| | | Qizlar: 1000 metr | 5.30,0 | 5.40,0 | 5.50,0 | 6.00,0 | 6.10,0 gacha |
| 4 | Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 430 | 420 | 400 | 380 | 350 sm gacha |
| | | Qizlar | 330 | 320 | 300 | 280 | 260 sm gacha |
| 5 | Suzish | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 50 metr | 25 metr | 10 metr gacha | Suvda tura olish | Suvda mashq bajara olish |
| | | Qizlar | 50 metr | 25 metr | 10 metr gacha | | |
| 6 | Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashqlar kompleksini tuzish (ketma-ketligi va to‘g‘ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat - 30 ball | | | | | | | |
| 7 | Basketbol: jarima koptogini tashlash (marta) | Ball | 30 | 24 | 18 | 12 | 6 |
| | | Yigitlar: (10 tadan) | 5 | 4 | 3 ta gacha | 2 ta gacha | 1 ta gacha |
| | | Qizlar: (10 tadan) | 5 | 4 | 3 ta gacha | 2 ta gacha | 1 ta gacha |

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi III semestr

| № | | Joriy nazorat-10 ball | | | | | |
|---|---|-----------------------|-------|-------|-------|-----|--------------|
| | | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Bir oyoqda o'tirib turish: chap va o'ng (marta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 14/14 | 12/12 | 10/10 | 8/8 | 6/6 ta gacha |
| | | Qizlar | 12/12 | 10/10 | 8/8 | 4/4 | 2/2 ta gacha |

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me'yorlari namunasi IV semestr

| № | | Joriy nazorat-60 ball | | | | | |
|-------------------------|--|--|---------|--------|--------|------------|-------------|
| | | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Osilgan holda 90 ⁰ burchakgacha oyoqlarni ko'tarish (marta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (turnikda osilgan holda) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 ta gacha |
| | | Qizlar: (gimnastika narvonida osilgan holda) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 ta gacha |
| 2 | Kross: (yurish bilan) (metr) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 3000 m | 2000 m | 1500 m | 1000 m | 500 m gacha |
| | | Qizlar | 2000 m | 1500 m | 1000 m | 500 m | 300 m gacha |
| 3 | 100 metrga yugurish (soniya) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 17,5 gacha |
| | | Qizlar | 18,5 | 19,0 | 19,5 | 20,0 | 20,5 gacha |
| 4 | Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 20 ta | 18 ta | 16 ta | 14 ta | 12 ta gacha |
| | | Qizlar | 16 ta | 14 ta | 12 ta | 10 ta | 8 ta gacha |
| 5 | 32 hisobli gimnastika mashqlarini bajarish | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| Yakuniy nazorat-30 ball | | | | | | | |
| 6 | Voleybol koptogini pastdan oshirish (marta) | Ball | | 30 | 24 | 18 | |
| | | Yigitlar | | 15 | 10 | 5 ta gacha | |
| | | Qizlar | | 15 | 10 | 5 ta gacha | |

**Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting
me'yorlari namunasi I semestr**

| № | | Joriy nazorat - 70 ball | | | | | |
|---------------------------|--|----------------------------------|---------|--------|--------|--------|------------|
| 1 | Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy madaniyat mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (kasalligiga qarab) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 ta gacha |
| | | Qizlar: (kasalligiga qarab) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 ta gacha |
| 2 | Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini gimnastik tayokchada bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (kasalligiga qarab) | 15 | 10 | 8 | 5 | 3 ta gacha |
| | | Qizlar: (kasalligiga qarab) | 15 | 10 | 8 | 5 | 3 ta gacha |
| 3 | Saf mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| 4 | Tik qomatni to'g'ri shakllantirish mashqlarini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (10ta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| 5 | Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar (bajargan mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 20 | 16 | 12 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 20 | 16 | 12 | 8 | 6 ta gacha |
| 6 | Ertalabki gigiyenik badantarbiyani bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar: (mashqlar soni) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar: (mashqlar soni) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat - 30 ball | | | | | | | |
| 7 | O'zbekiston chempionlari haqida ma'lumot (championlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 30 | | 24 | | 18 |
| | | Yigitlar | 30 | | 25 | | 20 gacha |
| | | Qizlar | 30 | | 25 | | 20 gacha |

Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi II semestr

| № | | Joriy nazorat - 70 ball | | | | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|----|----|------------|----|-------------|
| 1 | Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy madaniyat mashqlarini bajarish (mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (kasalligiga qarab) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 ta gacha |
| | | Qizlar: (kasalligiga qarab) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 ta gacha |
| 2 | Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar (press) (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| 3 | Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 ta gacha |
| | | Qizlar | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 ta gacha |
| 4 | Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini o'tkazish (guruh bilan bajaradi, mashqlar soni va ketma-ketligi, to'g'ri bajarilganligiga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 ta gacha |
| | | Qizlar | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 ta gacha |
| 5 | Umumrivojlantiruvchi mashqlar sport anjomlari bilan bajariladi (mashqlar soniga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 ta gacha |
| | | Qizlar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 ta gacha |
| 6 | Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, mashqlar ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| | | Qizlar | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 ta gacha |
| Yakuniy nazorat - 30 ball | | | | | | | |
| 7 | Harakatli o'yinlar kompleksini tuzish (guruh bilan bajaradi, o'yin soniga qarab baholanadi) | Ball | 30 | 24 | 18 | | |
| | | Yigitlar | 5 | 4 | 3 ta gacha | | |
| | | Qizlar | 5 | 4 | 3 ta gacha | | |

Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi III semestr

| № | | Joriy nazorat-10 ball | | | | | |
|---|--|-----------------------|----|---|---|---|---------------|
| 1 | Muvozanat saqlash: oyoq uchida turib, qo'l belda, bosh ko'tarilgan, ko'z yumilgan (soniyada) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 soniyagacha |
| | | Qizlar | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 soniyagacha |

Vaqtinchalik jismoniy yuklamalardan ozod qilinganlar guruhi uchun reyting me'yorlari namunasi IV semestr

| № | | Joriy nazorat-60 ball | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---------|--------|--------|--------|-------------|
| 1 | Tashxisiga qarab kompleks davolash jismoniy madaniyat mashqlarini bajarish (mashqlar soni) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar: (kasalligiga qarab) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 ta gacha |
| | | Qizlar: (kasalligiga qarab) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 ta gacha |
| 2 | Muskul kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlar (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) (marta) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 ta gacha |
| | | Qizlar | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 ta gacha |
| 3 | Jismoniy daqiqa kompleksini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| 4 | Jismoniy tanaffus kompleksini bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| 5 | 32 hisobli gimnastika mashqlari to'plamini tuzish va bajarish (ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi) | Ball | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Yigitlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| | | Qizlar | xatosiz | 1 xato | 2 xato | 3 xato | 4 xato |
| Yakuniy nazorat-30 ball | | | | | | | |
| 6 | Sport o'yinlari haqida ma'lumotlar (sport turi talaba tomonidan erkin tanlanadi soniga qarab baholanadi) | Ball | | | 30 | 24 | 18 |
| | | Yigitlar: (Sport turlarini tushuntirib berish) | | | 5 | 4 | 3 ta gacha |
| | | Qizlar: (Sport turlarini tushuntirib berish) | | | 5 | 4 | 3 ta gacha |

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabanning o'zlashtirish ko'rsatkichi joriy va yakuniy nazorat reyting me'yoridan past bo'lsa 0 ball bilan baholanadi.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992-yil 14-yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999-yil martdagi qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining harori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
5. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
6. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
7. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kajdogo. M.: Fizkultura i sport. 1998.
8. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.
9. Ibragimov U., Rafiev H.T. Sport va nazariya. T.: 2008.
10. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.
11. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovitelnoy fizkulturo' studencheskoy molodeji. T.: 1994.
12. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
13. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Visshaya shkola. 1991.
14. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quvslubiy qo'llanma. T.: 2002.
15. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
16. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
17. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
18. Rafiev H.T. Jismoniy madaniyat va sport atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati. T.: 1998.
19. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

Elektron ta'lim resurslari:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.Uz
4. www.edu.Uz
5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www.Wada-ama.org
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
11. www.gimnastik.ru/athletics

