

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANINING O'QUV DASTURI

**Bakalavr 1 - kurs ta'lim yo'nalishlari:**

60410500 - Moliya va moliyaviy texnologiyalar

60410200 - Buxgalteriya hisobi

60410600 - Bank ishi

61010400 - Logistika (iqtisodiy faoliyat bo'yicha)

60410100 - Iqtisodiyot (turmoqlar va sohatlar bo'yicha)

60410800 - Menajment

60410700 - Statistika

60810100 - Yer kadastr va yer tuzish

60520200 - Ekologiya va atrof muhit muhofazasi (sanoatda)

60730300 - Qurilish muhandisligi (faoliyat turlari bo'yicha)

60810100 - Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtrish

60530800 - Gidrotologiya

60730300 - Qurilish muhandisligi. Neft gazni qayta ishlash sanoati obyektlari faoliyat turlari bo'yicha

60810700 - Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va qayta ishlash texnologiyasi

**Bilim sohasi:**

Jismoniy madaniyat va sport

**Ta'lim sohasi:**

Jismoniy tarbiya

Qarshi 2024

Fan/modul kodi JMSB1104/ JMS1204/ JMS1104/ JT1104/ JTS1204/ JTS1104	O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	ECTS - Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek	Haftadagi dars soatlari 4	
Fanning nomi	Amaliy mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuqlama (soat)
1. Jismoniy madaniyat va sport	60	60	120
2. <b>I. Fanning mazmuni</b>  <p>Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:</p> <p>jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash;</p> <p>jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiy-amaliy asoslarini bilish;</p> <p>jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish;</p> <p>jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;</p> <p>talabanning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliy jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;</p> <p>hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash.</p>			

## II. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

**1-mavzu. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m.** Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishini nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metr dan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish quyidagidek bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).

**2-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.** Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi

**3-mavzu. Yengil atletika. Sakrash turlari.** Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsimish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.

**4-mavzu. Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m.** Estafetali yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafeta tayoqqhasini belgilangan masofada bir-biroviga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.

**5-mavzu. Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m.** Moksimon yugurishda tezkorlik va chaqqonlik sifatlari talab etiladi.

**6-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.** Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi

**7-mavzu. Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish.** Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshiilik ko'rsatishdan iborat.

**8-mavzu. Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.** Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'krigiga



tortadi.

**9-mavzu. Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish.** O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

**10-mavzu. Basketbol. Ikki tomonlama o'yin.** O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

**11-mavzu. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.** To'pni pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rnini uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi.

**12-mavzu. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.** To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo

**13-mavzu. Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.** To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'r oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.

**14-mavzu. Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.** Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

**15-mavzu. Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.** Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish

**16-mavzu. Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.** O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.

**17-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.** Qo'l to'pi o'yimida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

**18-mavzu. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi.** O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish

**19-mavzu. Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini.** O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga

<p style="text-align: center;"><b>Axborot manbaalari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.gov.uz">www.gov.uz</a> – O‘zbekiston Respublikasi xukumat portali.</li> <li>2. <a href="http://www.lex.uz">www.lex.uz</a> – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.</li> <li>3. <a href="http://www.mineconomy.uz">www.mineconomy.uz</a> (O‘zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi)</li> <li>4. <a href="http://www.mehnat.uz">www.mehnat.uz</a> (O‘zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi)</li> <li>5. <a href="http://www.mf.uz">www.mf.uz</a> (O‘zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi)</li> <li>6. <a href="http://www.stat.uz">www.stat.uz</a> (O‘zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo‘mitasi)</li> <li>7. <a href="http://www.ima.uz">www.ima.uz</a> (O‘zbekiston Respublikasi Intellektual mulk agentligi)</li> <li><a href="http://www.academy.uz">www.academy.uz</a> (Fanlar akademiyasi)</li> </ol>	<p><b>7. Fan/modul uchun ma'sular:</b>  Arislanov I.T – QarMII “jismaniy tarbiya” kafedrası mudiri, dots.  Qurbonov I.K. – QarMIII “jismaniy tarbiya” kafedrası katta o‘qituvchisi.</p> <p><b>8. Taqrizchilar:</b>  B.B.Ro‘ziqulov– Qarshi irrigatsiya va agrotexnologiyalar instituti “Matematika va tabiiy fanlar” kafedrası p.f.f.d.(PhD), dotsenti  Sultonov Sh.K.– QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri</p>
--	--

<p>qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.</p> <p><b>20-mavzu. Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.</b> O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.</p> <p><b>21-mavzu. Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.</b> To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.</p> <p><b>22-mavzu. Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlari. O'quv o'yini.</b> Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.</p> <p><b>23-mavzu. Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.</b> To'p bilan va to'psiz harakatlari. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkalaridan o'tish.</p> <p><b>24-mavzu. Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.</b> O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.</p> <p><b>25-mavzu. Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini.</b> O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.</p> <p><b>26-mavzu. Futbol. Ikki tomonlama o'yin.</b> O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.</p> <p><b>27-mavzu. Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish.</b> Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi.</p> <p><b>28-mavzu. Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish.</b> Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish.</p> <p><b>29-mavzu. Gimnastika. Maxsus mashqlar.</b> Gimnastik mashqlar tanani cho'zish, shvet narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.</p> <p><b>30-mavzu. Gimnastika. Akrobatik mashqlar.</b> Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilgan.</p>
--



Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan.

2.2. Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi. Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil yetish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarining bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabaning asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

2.3. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus tibbiy va sport. O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabaning jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga birlashtirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga ega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilinadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilinadi.

Maxsus tibbiy o'quv guruhlari. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga yega bo'lgan yoki kasallikdan keyin reabilitatsiya qilinmagan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus o'quv guruhlari talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollarga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiati va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017. - 48 b
4. Mirziyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017. – 488 b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y
10. I.A.Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatning qo'shma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston»

<p>O'zlashtirish mezonlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog'lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o'tkazishda amaliy yordam va h.k.;</li> <li>- umumiy ta'lim - talabanning jismoniy tarbiya fani bilimlarini o'zlashtirishi;</li> <li>- uslubiy - talabanning jismoniy tarbiya jarayonida "jismoniy tarbiya va sport" vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash;</li> <li>- amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish, shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish.</li> </ul> <p>Jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlari ko'rsatkichlarining ijobiy dimamikasi o'quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Asosiy adabiyotlar.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A.Normurodov, I.Morgunova "Олимпийские игры" o'quv qo'llanma "Noshir" Toshkent-2011 y.</li> <li>2. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil.</li> <li>3. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.</li> <li>4. S.S. Baxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil.</li> <li>5. E.T. Yusupov "Jismoniy tarbiya va sport", "Intelekt", Qarshi-2022 yil.</li> <li>6. Y.B. Azimxonov "Jismoniy madaniyat va sport" "Intelekt", Qarshi-2022 yil.</li> <li>7. J.J. Tuxtayev "Jismoniy tarbiya va sport" "Intelekt", Qarshi-2023 yil</li> </ol>
---	---

olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhlar "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdonlar disfunktsiyasi, ginekologik yallig'lanish kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi (mashqlarni tanlash va darajalash);

- talabalarning irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun ob'ektiv yehiytoj;

- talabalar tomonidan tananing jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

**Sport bo'limiga** jismoniy tarbiya va sportning aniq bir turi bilan muntazam shug'ullangan va Yagona sport tasnifi (YaST) sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlari bo'lgan, normalar hamda talablarni bajargan (o'smirlar uchun birinchi sport razryadi, o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi, o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi, O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod va Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster, O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri) talabalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.



<p>O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18, 20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12, 14 nafar talaba, sport bo'lim-14, 16 nafar talaba.</p> <p><b>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</b></p> <p>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.</li> <li>2. Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish</li> <li>3. Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.</li> <li>4. Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.</li> <li>5. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish.</li> <li>6. Funktsional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.</li> <li>7. Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.</li> <li>8. Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.</li> <li>9. Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.</li> <li>10. Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish.</li> <li>11. Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.</li> <li>12. Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashq majmuasini tuzish.</li> <li>13. Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni</li> <li>14. Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni</li> <li>15. Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni</li> </ol> <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi.</p> <p><b>V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>Bilimlar jixatidan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish;</li> <li>- Faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy</li> </ul>	<p>3.</p>
<p>faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish;</p> <p>Ko'nikmalar bo'yicha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish.</li> <li>- Oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga ega bo'lish.</li> </ul> <p><b>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p> <p>Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- muammoli modulli o'qitish texnologiyalari;</li> <li>- ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari;</li> <li>- loyiha texnologiyasi;</li> <li>- kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o'quv debatlar va boshqa faol shakl va usullar);</li> <li>- interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili);</li> <li>- o'yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o'ynash, simulyatsiya o'yinlari va boshqalarda ishtirok etadi.</li> </ul> <p>O'quv jarayonini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil yetish uchun o'qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o'quv va tadqiqot faoliyatlarini va mustaqil ishlari, o'quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya etiladi.</p> <p>Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg'ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya etiladi.</p>	<p>4.</p>
<p><b>VII. Kreditlarni olish uchun talabalar:</b></p> <p>Kreditlarni olish uchun talabalar: joriy, oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat buyicha amaliy.</p> <p>Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o'quv bo'limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak</p>	<p>5.</p>