

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**МИРЗО УЛУГБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
УНИВЕРСИТЕТИ**



Рўйхатга олинди: № БД-_____
2020 йил 29 август

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ФАН ДАСТУРИ**

Барча таълим йўналишлари учун

Тошкент 2020

Фан/модуль коди JTSB102		Ўқув йили 2020-2021	Семестр 1-2	ECTS - Кредитлар 2	
Фан/модуль тури Мажбурий		Таълим тили Ўзбек/рус		Ҳафтадаги дарс соатлари 2	
1.	Фаннинг номи		Амалий машғулоти (соат)	Мустақил таълим (соат)	Жами юклама (соат)
	Жисмоний тарбия ва спорт		30	30	60
2.	I. Фаннинг мазмуни Фанни ўқитишнинг мақсади - талабаларни жисмоний тарбиялашнинг мақсади шахснинг жисмоний маданиятини шакллантиришдир, бу эса ўз навбатида шахснинг ижтимоий ва касбий фаолиятга тайёрлиги, соғлом турмуш тарзига риоя этиш, мунтазам равишда жисмоний баркамолликка эришишга интилишни таъминлайди. Фанни ўқитишнинг вазифалари – юқорида келтирилган мақсадларга эришиш учун қуйидаги ўқув, тарбиявий, ривожлантирувчи ва соғломлаштирувчи масалаларни ечими кўзда тутилган: - жисмоний маданиятни шахс шакллантиришдаги ролини тушуниш ва уни касбий фаолиятга тайёрлаш; - жисмоний маданият ва соғлом турмуш тарзининг илмий-амалий асосларини билиш; - жисмоний маданиятга қадриятли муносабатлар, соғлом турмуш тарзи, жисмоний баркамолликка интилиш, ва ўз-ўзини тарбиялаш, жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш заруратини шакллантириш; - жисмоний тарбия соҳасидаги соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, руҳий баркамоллик, психофизик қобилиятларни ривожлантириш ва такомиллаштиришдаги шахснинг сифат ва хусусиятларида тизимли билим ва кўникмаларга эга бўлиш; - талабанинг келажакдаги касбига психофизик тайёргарлигини белгилайдиган амалий-жисмоний тайёргарлигини таъминлаш; - ҳаётий ва касбий мақсадларга эришишда жисмоний маданият ва спорт машғулотиладан ижодий фойдаланиш бўйича тажриба тўплаш. II. Амалий машғулоти буйича кўрсатма ва тавсиялар 2.1. Амалий машғулоти учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади: - Умумий жисмоний тайёргарлик (жисмоний сифатларни ривожлантириш); - Махсус жисмоний тайёргарлик; - Тuzатувчи гимнастика (мавжуд касалликларга нисбатан); - Спорт турлари (енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, сузиш, ҳаракатли ва миллий ўйинлар);				

- Касбий-амалий жисмоний тайёргарлик (КАТЖ);
- Замонавий соғломлаштириш тизими.

2.2. Амалий машғулотларни режалаштиришда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, соғломлаштириш машқлари ва уларнинг мажмуаларини кенг танлаш тавсия қилинади. Амалий машғулот шакллари ташкил етиш ва методик таъминоти, восита ва усуллар мажмуи, талабаларнинг бажарган ишларининг жойи ва усуллари ҳисобга олиш жиҳатидан ҳар хил бўлиши мумкин. Олий ўқув юртлари томонидан ишлаб чиқилган ишчи ўқув дастурига талабанинг асосий жисмоний сифатларини ва унинг функционал ҳолатини аниқлаш ва баҳолаш учун тестлар киритилиши лозим.

2.3. Амалий машғулотларни олиб бориш учун талабалар қуйидагича ўқув бўлимларига тақсимланади: асосий, махсус ва спорт. Ўқув бўлимларига тақсимлаш ўқув йили бошида талабанинг жинси, соғлиғи ҳолати (тиббий ҳулоса), жисмоний ривожланиши, жисмоний ва спорт билан шуғулланганлиги ва қизиқишларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Асосий ўқув бўлимига тиббий кўрик ҳулосасига кўра асосий ва тайёрлов гуруҳларига бириктирилган талабалар қабул қилинади. Улар умумий жисмоний тайёргарлик дастури бўйича шуғулланади.

Махсус тиббий бўлим (гуруҳ) тиббий кўриқдан ўтиш пайтида соғлиғида бирон бир нуқсонга ега бўлган ёки жисмоний фаолиятни тўлиқ бажаришга имкон бермайдиган сурункали касалликларга чалинган, шунингдек жисмоний ва функционал тайёргарлиги паст бўлган талабаларни ўз ичига олади. Саломатлиги сабабли узоқ вақт амалий машғулотлардан вақтинча озод қилинган талабалар ушбу фанни назарий ва амалий қисмлари бўйича топшириқ олишади ва ҳимоя қилишади.

Саломатлиги сабабли узоқ вақт **амалий машғулотлардан вақтинча озод қилинган талабалар** ушбу фанни назарий ва амалий қисмлари бўйича топшириқ олишади ва ҳимоя қилишади.

Махсус ўқув гуруҳлари. Саломатлик ҳолатида патологик оғишларга ега бўлган ёки касалликдан кейин реабилитация қилинадиган талабалардан иборат махсус ўқув гуруҳи тузилади. Махсус ўқув гуруҳларини талабалар жинси, касалликларининг табиати, уларнинг жисмоний ва функционал ҳолати даражасини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади (касаллик гуруҳлари "А", "Б", "В»):

- "А" гуруҳи - юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари касалликлари, асаб ва эндокрин тизимлар, отоларингология, кўриш органларида нуқсон бўлган талабалар.

- "Б" гуруҳи - қорин бўшлиғи органлари касалликлари (сурункали холецистит, сурункали гастрит, ошқозон яраси, колит ва бошқалар), тос бўшлиғи (тухумдонлар дисфункцияси, гинекологик яллиғланиш касалликлари ва бошқалар), ёғ ва сув-туз алмашинуви бузилган ҳамда буйрак касаллиги бўлган талабалар.

- "В" гуруҳи - мушак-скелет тизимининг бузилиши ва мотор

функциясининг пасайиши бўлган талабалар.

Махсус ўқув гуруҳидаги ўқув жараёни қуйидагиларга қаратилган:

- талабаларнинг касалликлари учун кўрсатмалар ва контрэндикацияларни ҳисобга олган ҳолда машиқларни танланиши (машиқларни танлаш ва даражалаш);

- талабаларнинг иродасини шакллантириш, қизиқиш, фаоллик ва мунтазам машқ қилиш учун объектив еҳтиёж;

- талабалар томонидан тананинг жисмоний ва функционал ҳолатини назорат қилиш учун касалликларнинг олдини олишда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш усули тўғрисидаги билимларни қабул қилиш ва ўзлаштириш;

- саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ҳолатини ва ҳолатини тўғрилаш, функционал имкониятларини ошириш, организмнинг атроф-муҳитнинг зарарли таъсирига чидамлилиги ўзлаштириш.

Ўқув гуруҳларида тавсия этиладиган талабалар сони: асосий бўлим-18-20 нафар талаба, махсус бўлим-12-15 нафар талаба.

Спорт таълими бўлими умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган ва танланган спорт тури билан шуғулланишга тиббий кўрсатмалари мос келадиган талабалардан иборат. Спорт бўлимидаги ўқув жараёни:

- спорт тайёргарлиги тамойилларига риоя қилиш (цикл, индивидуализация, чуқур ихтисослашув, ўқув жараёнининг узлуксизлиги);

- спорт маҳоратини ошириш;

- талаба-спортчини спорт мусобақаларига тайёрлаш. Спорт бўлимидаги ўқув гуруҳларининг сони спортнинг ўзига хос хусусияти ва ўқув жараёни учун Олий ўқув юртининг спорт базасининг ҳолати билан белгиланади.

IV. Мустақил таълим ва мустақил ишлар

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар:

1. ОТМ спорт тўғрақларидаги машғулотлар.
2. Дарсдан бўш вақтларда назорат меёрларига тайёргарлик (“Жисмоний тарбия ва спорт” ўқитувчилари билан колсултациялар)
3. Эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) мажмуасини ўзлаштириш.
4. Соғламлаштириш мақсадида жисмоний маданият воситаларидан профилактик мажмуалар тузиш.
5. Тананинг жисмоний ҳолатини назорат қилиш услибиятини ўзлаштириш.
6. Функционал тестлар ўтказиш кўникмаларини ўзлаштириш.
7. Хар хил даражадаги спорт мусобақаларида, жисмоний-соғломлаштирувчи ва оммавий спорт тадбирларида иштирок этиш.
8. Танланган спорт тури бўйича бадан қиздириш машиқларини тузиш.
9. Спорт ва жисмоний машиқлар билин шуғулланишда ўзини-ўзи назорат қилиш усулларини ўзлаштириш. Ўзини назорат қилиш кундалигини олиб бориш.
10. Бўлажак касбий фаолиятига боғлиқ жисмоний машиқлардан иборат индивидуал дастурлар тузиш.

	11. Хар хил мушаклар гурухи учун машқлар мажмуасини тузиш. 12. Жисмоний ҳолатининг индивидуал даражасидан келиб чиққан ҳолда машиқ мажмуасини тузиш. Мустақил ўзлаштириладиган мавзулар бўйича талабалар томонидан рефератлар ва тақдимотлар тайёрлаш тавсия этилади.
3.	V. Фан ўқитилишининг натижалари (шаклланадиган компетенциялар) Фанни ўзлаштириш натижасида талаба: Билимлар жихатидан: - “Жисмоний тарбия ва спорт” фанидан ўқув жараёнида олган билимларни кундалик ҳаётда қўллай олиш; - Фаол ва соғлом турмуш тарзини олиб бора олиш, касбий фаолиятда мунтазам равишда жисмоний фаолликни ривожлантириш; Кўникмалар бўйича: - Шахсий хусусиятлар ва психофизик қобилиятлар, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш кўникмаларига эга бўлиш. - Оилада ва жамиятда соғлом турмуш тарзи ҳамда жисмоний тарбия асосларини тушунтириш, тарқатиш кўникмаларига эга бўлиш.
4.	VI. Таълим технологиялари ва методлари: Фанни ўқитиш жараёнида фойдаланиш учун тавсия етилган ўқитиш усуллари (технологиялари). Талабалар вазифаларни мустақил ҳал етишда тажриба тўплашга кўмаклашувчи билимларни назорат қилиш ва бошқаришнинг турли самарали ўқитиш усуллари ва технологиялари қаторида қуйидагиларни таъкидлаб ўтишимиз лозим: - муаммоли модулли ўқитиш технологиялари; - таълим ва илмий-тадқиқот фаолияти технологиялари; - лойиҳа технологияси; - коммуникация технологиялари (мунозара, матбуот анжумани, ақлий хужум, ўқув дебатлари ва бошқа фаол шакл ва усуллар); - интерфаол кейс-стадилар (вазят таҳлили); - ўйин технологиялари, унда талабалар ишбилармон, рол ўйнаш, симуляция ўйинлари ва бошқаларда иштирок этади. Ўқув жараёнини бошқариш ва назорат-баҳолаш фаолиятини ташкил етиш учун ўқитувчиларга рейтинг тизимларидан, талабаларнинг ўқув ва тадқиқот фаолиятлари ва мустақил ишлари, ўқув - услубий мажмуалар моделларидан фойдаланиш тавсия этилади. Олий таълим битирувчисининг замонавий ижтимоий-шахсий ва ижтимоий-касбий компетенцияларини шакллантириш учун амалий машғулотлар усуллари, мунозара шакллари жорий етиш тавсия этилади.
	VII. Кредитларни олиш учун талаблар: Кредит олиш мезонларини ишлаб чиқишда ўқув бўлимлари ва

5.	факултетлар (мутахассисликлар) ҳисобга олиниши керак Ўзлаштириш мезонлари: - ташкилий - бу дарсларга қатнашиш, талабаларнинг турли спорт ҳамда жисмоний ва соғломлаштирувчи тадбирларида иштироки, мусобақаларни ташкил етиш ва ўтказишда амалий ёрдам ва ҳ.к.; - умумий таълим - талабанинг жисмоний тарбия фани билимларини ўзлаштириши; - услубий – талабанинг жисмоний тарбия жараёнида “жисмоний тарбия ва спорт” воситалари ва усулларида индивидуал фойдаланишни баҳолаш; - амалий фаолиятни баҳолаш - жисмоний тайёргарлик назорат меёрларини бажариш, талабалар ҳаётини амалий фаолиятига ҳамда кун тартибига жисмоний маданиятнинг самарали воситаларини киритиш, шунингдек, психофизик ҳолатини назорат қилиш турлари ва усулларида фойдаланиш. Жисмоний тайёргарлик назорат меёрлари кўрсаткичларининг ижобий динамикаси ўқув самарадорлиги мезонининг асосий омили ҳисобланади.
6.	Асосий адабиётлар 1. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодёжи” Т – 1994. 2. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002. 3. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008. 4. Эштаев А.К...Гимнастика назарияси ва услубияти. Дарслик. -Т.:2017. 5. Набиев Т.Э. “Физическая культура в неспециализированных вузах”. Учебное пособие. Т.: 2019. 6. Исаков Р.Ш. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. А.:2019. Қўшимча адабиётлар 7. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11. 8. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б. 9. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б 10. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б. 11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш

	бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. 12. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.2017г. “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”. 13. Указ Президента Республики Узбекистан от 08.10.2019г. “Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года”. 14. Постановление Президента Республики Узбекистан от 17.06.2019г. “О мерах по коренному совершенствованию системы подготовки востребованных квалифицированных кадров и развитию научного потенциала в Национальном Университете Узбекистана имени Мирзо Улугбека в 2019-2023 годах”. 15. Юнусов Т.Т. «Твое здоровье – в твоих руках» Методическое пособие по специальным тестам «Алпомыш» и «Барчиной» определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. Ташкент 2002 – 54с. 16. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012. 17. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича услубий қўлланма. Т.: 2004. 18. Юсупов К. Т. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. илмий услубий – амалий қўлланма. Т-2005 19. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005 20. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006. 21. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008 22. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013. 23. Рахимкулов К.Д. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқув қўлланма. Т.: 2012. 24. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (волейбол). Учебное пособие. Т.:2018. Ахборот манбаалари 1. www.ziyonet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан 2. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.
7.	Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йўналишлари бўйича Ўқув-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашининг 2020 йил 29 августдаги 4-сонли баённомаси билан маъқулланган. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 29 августдаги 452 - сонли буйруғи билан маъқулланган фан

	дастурларини таянч олий таълим муассасаси томонидан тасдиқлашга розилик берилган.
8.	Фан/модуль учун маъсулар: Набиев Т.Э. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси мудири, доцент, педагогика фанлари нозоди; Платунов А.И. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси; Бабанов Ш.Ж. – ЎзМУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси ўқитувчиси.
9.	Такризчилар: Л.О.Эрдонов – Мухаммад Ал-Хоразмий номидаги Тошкент ахборот технологиялари университети “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси мудири, педагогика фанлари доктори (DSc).; С.У.Ибрахимов – ЎзМУ, “Таэквондо ва спорт фаолияти” кафедраси ўқитувчиси, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD).