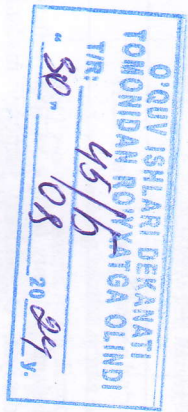


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
TOSHKENT ARHITEKTURA-QURILISH UNIVERSITETI



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT  
O'QUV DASTURI

**bilim sohasi**

- 100000 – Ta'lim
- 200000 – San'at va gumanitar fanlar
- 300000 – Jitimoiy fanlar, jumalistika va axborot
- 400000 – Biznes, boshqaruv va huquq
- 700000 – Muhandislik, ishlov berish va qurilish sohalari
- 110000 – Ta'lim
- 210000 – San'at

**Ta'lim sohasi**

- 310000 – Jitimoiy va xalq atvoriga mansub fanlar
- 410000 – Biznes va boshqaruv
- 710000 – Muhandislik ishi
- 730000 – Arxitektura va qurilish

**Ta'lim yo'nalishi**

- 60112400 – Dizayn (turlari bo'yicha)
- 60411200 – Menegment (tarmoqlar va sohalari bo'yicha)
- 60710400 – Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi (tarmoqlar va sohalari bo'yicha)
- 60720600 - Materialshunoslik va yangi materiallar texnologiyasi (qurilish)
- 60722500- Geodeziya, kartografiya va kadastr (funksiyalari bo'yicha )
- 60730100- Arxitektura (turlari bo'yicha)
- 60730200- Shahar qurilishi hamda kommunal infrazilmani tashkil etish va boshqarish
- 60730300- Qurilish muhandisligi: neft-gazni qayta ishlash sanoati ob'ektlari qurilishi
- 60730300- Qurilish muhandisligi: bino va inshootlar qurilishi
- 60730400- Muhandislik kommunikatsiyalari qurilish va montaji (turlari bo'yicha)
- 60730300- Qurilish muhandisligi: devorlop va pardozlop qurilish materiallari texnologiyasi
- 60730300- Qurilish muhandisligi: qurilish materiallari, buyumlari va konstruksiyalarni ishlab chiqarish
- 60730900- Gidrotexnika qurilishi (turlari bo'yicha)
- 60731100- Arxitektura yodgorliklari restavratsiyasi va rekonstruksiyasi

Toshkent-2024



Fan modul kodi:	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar
JMS1204	2024-2025	1-2	4
Fan/modulturi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari
Maiburiy	O'zbek/rus		4
1	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)
		30	30
Jismoniy madaniyat va sport			60
2	I. Fanning mazmuni		
	<p>Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar (jismoniy madaniyat, O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badantarbiya, 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, amaliy ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish.</p> <p>Bugungi kunda mustaqil O'zbekiston Respublikasi ta'lim siyosatida sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirishda quyidagi yo'nalishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;</li> <li>- jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;</li> <li>- erkin va mustaqil, kuchli va sofiyl avlodni o'stirish;</li> <li>- iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.</li> </ul> <p>Bu g'oyalarni O'zbekiston Respublikasida olib borilayotgan siyosatga, ya'ni talabani jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga o'rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishiga mos keladi.</p> <p>Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chinigib o'sishlariga ko'maklashish:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muvayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni g'avdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlanirish;</li> <li>- talabalarda salomatlik darajasi hamda sifatini baholash metodlariga oid amaliy, tadqiqotchilik bilim va malakalarini shakllantirish;</li> <li>- salomatlik va sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirish;</li> <li>- salomatlikni saqlashga qaratilgan muhiy yaratish;</li> </ul>		

- talabalarda tibbiy-gigiyenik madaniyatga oid bilim va malakalarni tarkib topirish;

- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash.

#### II. Asosiy nazariy qism (ma'rufa mashg'ulotlari)

*Fan bo'yicha ma'rufa mashg'ulotlari o'quv rejada ko'zda tutilmagan.*

#### III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

*Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:*

1. O'z-o'zini nazorat qilish. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy holatni aniqlash.
2. Yengil atletika. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. Qisqa masofaga yugurish texnika va taktikasi.
3. Yengil atletika. Past start texnikasi, maxsus yugurish mashqlari. 100 metr masofaga yugurish (soniya).
4. Kuch sifatini rivojlantirish. Yigitlar: yotgan holda qo'llarni bukib yozish. Qizlar: gimnastika skameykasida qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukib yozish mashqi.
5. Kuch sifatini rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari. Yigitlar: (turnikda osilgan holdadan tortilish) Qizlar: (planka mashqi I daqiqa marta).
6. Kuchlilikni rivojlantirish uchun mashqlar. Yigitlar: (turnikda osilgan holdadan tortilish). Qizlar: (planka mashqi I daqiqa marta).
7. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlarini bajarish.
8. Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi gimnastika mashqlarini bajarish. 15-12-10 mashq gacha.
9. Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi gimnastika mashqlarini bajarish (32 sanog'li). (Ketma-ketligi va to'g'ri bajarilganiga qarab baholanadi).
10. Sport o'yinlari texnika va taktikasini takomillashtirish (Voleybol, basketbol).
11. Sport o'yinlari texnika va taktikasini takomillashtirish (Futbol, gandbol).
12. Sport o'yinlari texnika va taktikasini takomillashtirish.
13. Gimnastik-akrobatik mashqlar. Saf mashqlari.
14. Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. (10 soniya).
15. Chidamlilik sifatlarini uchu mashqlarni bajarish

#### IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

*Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:*

1. Tezlik sifatlarini rivojlantirish. Harkuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish.
2. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.
3. Kuch sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubini.
4. Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish.
5. Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.
6. Tezlik sifatlarini rivojlantirish.



<p>7. Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.</p> <p>8. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.</p> <p>9. Arg'imechda sakrash texnikasi. Kuchni rivojlantirish mashqlarini takomillashtirish.</p> <p>10. Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish.</p> <p>11. Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish.</p> <p>12. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish.</p> <p>13. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish.</p> <p>14. Vestibular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish.</p> <p>15. 32 sanoqqa kompleks mashg'ulotlarini tuzish hamda tanishtirish.</p>
<p><b>3 V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b></p> <p><b>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, zamonaviy nazariy bilimlar hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'zlashtirishga qaratilgan amaliy harakat, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi;</li> <li>- 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;</li> <li>- ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farglay olish malakalarini egallashi;</li> <li>“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.</li> </ul>
<p><b>4 VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• amaliy-ko'rgazmali;</li> <li>• interfaol keys-stadliar;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• taqdimotlarni qilish;</li> <li>• amaliy uyin metodlari;</li> <li>• “blits-o'yin” metodi;</li> </ul>
<p><b>5 VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha mukammal va to'liq jismoniy yuklamalarni amaliy tarzda topshirish..</p>
<p><b>6 Asosiy adabiyotlar</b></p>

<p>1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturi 2017 yil 3 iyun.</p> <p>2. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.</p> <p>3. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.</p> <p>4. Usmonov Javev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: 2005.</p> <p>5. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.</p> <p>6. Aripova V.B. Jismoniy tarbiya va sport (Gimnastika). Oquv qo'llanma. T.:2022.</p> <p>7. Aripova V.B. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2023.</p> <p>8. Aripova V.B., Egamberdiyev M.N. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida badmintomni o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2024.</p> <p>9. Aripova V.B. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatish, metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: 2024.</p> <p style="text-align: center;"><b>Qo'shimcha adabiyotlar</b></p> <p>10. O'zbekiston Respublikasining qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”. 2015-yil. 4 sentyabr.</p> <p>11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” 2017 yil 3 iyun.</p> <p>12. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir faoliyatning kundalik qoidasi bo'lishi kerak. T.: “O'zbekiston” 2017 yil 102 b</p> <p>13. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. T.: “O'zbekiston” 2016 yil 47 b.</p> <p>14. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: “O'zbekiston” 2016 yil 486 b.</p> <p>15. Aripova V.B. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlil o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish.</p> <p style="text-align: center;"><b>Axborot manbalari</b></p> <p>16. <a href="http://www.pedagog.uz">www.pedagog.uz</a></p> <p>17. <a href="http://www.ziyounet.uz">www.ziyounet.uz</a></p> <p>18. <a href="http://www.edu.uz">www.edu.uz</a></p> <p>19. <a href="http://www.Wada-ama.org">www.Wada-ama.org</a></p> <p>20. <a href="http://www.eurosport.ru">www.eurosport.ru</a></p> <p>21. <a href="http://www.sport-attlet.com">www.sport-attlet.com</a></p> <p>22. <a href="http://www.neopod-ru/catalog/sport/sportgames">www.neopod-ru/catalog/sport/sportgames</a></p> <p>23. <a href="http://www.gimnastic.ru/athletics">www.gimnastic.ru/athletics</a>.</p>
<p>7 Fan dasturi Toshkent arxitektura-qurilish instituti Ilmiy-uslubiy Kengashining 2024-yil “<u>30</u>” <u>08</u> dagi <u>1</u> – sonli bayoni bilan tasdiqlangan.</p>

8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ullar:</b>  V.B. Arifpova – TAQU, “O‘zbek tili va adabiyoti” kafedrası (PhD) p.f.b.f.d.,  katta o‘qituvchisi.</p>
9	<p><b>Taqirizchilar:</b>  Dj.X. Umarov – O‘zDJTSU, “Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati”  kafedrası mudiri (DSc) p.f.d, prof.  M.A. Tojiyev - O‘zDJTSU, “Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati”  kafedrası dotsenti, (PhD) p.f.b.f.d.</p>