

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
TERMIZ IQTISODIYOT VA SERVIS UNIVERSITETI**



**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT  
O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 100000 – San'at va gumanitar fanlar  
Ta'lim sohasi: 110000– Tillar  
Ta'lim yo`nalishi: 60230100 –Filologiya va tillarni o`qitish (Tillar bo'yicha)

**Termiz-2024**



| Fan/modul kodi | O'quv yili  | Semestr                          | Kreditlar               |                     |
|----------------|---|----------------------------------|-------------------------|---------------------|
| JISM1014       | 2024-2025   | 1                                | 4                       |                     |
| Fan/modul turi | Ta'lim tili   |                                  | Haftadagi dars soatlari |                     |
| majburiy       | o'zbek, rus, ingliz   |                                  | 4                       |                     |
| 1.             | Fanning nomi  | Auditoriya mashg'ulotlari (soat) | Mustaqil ta'lim (soat)  | Jami yuklama (soat) |
|                | Jismoniy madaniyat va sport   | 60                               | 60                      | 120                 |
| 2.             | <p><b>I. Fanning maqsadi</b> – O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badantarbiya, bolalar sporti, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, maxsus nazariy bilimlarni o'stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko'nikma va mlakalarini oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ularni mustaqil foydalanishga o'rgatish.</p> <p><b>I. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar</b><br/>Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini o'rgatish.</li> <li>2. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>4. Uch hadlab yugurish uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.</li> <li>5. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. 100 mtr</li> <li>6. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. 400mtr</li> <li>7. Estafeta yugurish 4x100</li> <li>8. Estafeta yugurish 4x200</li> <li>9. Voleybol sport o'yini qoidalari</li> <li>10. Voleybol to'plari bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.</li> <li>11. Basketbol sport o'yini qoidalari.</li> <li>12. Basketbol to'plari bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.</li> <li>13. Gandbol sport o'yini qoidalari</li> <li>14. Gandbol to'plari bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.</li> <li>15. Futbol sport o'yini qoidalari.</li> </ol> |                                  |                         |                     |

|  |
|--|
| <p>16. Futbol to'plari bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.</p> <p>17. Stol tennis o'yini qoidalari, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.</p> <p>18. Harakatli o'yinlarni o'rgatish.</p> <p>19. Milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish</p> <p>20. Milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish hamda takomillashtirish.</p> <p>21. Estafetali harakatli o'yinlar</p> <p>22. Jamoaviy o'ylaladigan harakatli o'yinlar</p> <p>23. Gimnastika. Saf masqlarini o'rgatish.</p> <p>24. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.</p> <p>25. Sodda akrobatik mashqlarni o'rgatish.</p> <p>26 Gimnastik jixozlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.</p> <p>Amaliy mashg'ulotlarda talabalar ma'ruza va seminar mashg'ulotlaridagi o'tilgan mavzular yuzasidan bilim, ko'nikma va malakalari oshiriladi va baholanadi.</p> <p>Amaliy mashg'ulotlarda mavzularga oid masalalarni amaliy kuzatish va tahlil qilish kabi masalalar amalda bajariladi hamda o'rgatiladi.</p> <p style="text-align: center;"><b>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.</b></p> <p>Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;</li> <li>- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;</li> <li>- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;</li> <li>- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;</li> <li>- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;</li> <li>- masofaviy ta'lim.</li> </ul> <p>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yengil atletika va uning turlari.</li> <li>2. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>3. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>4. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> </ol> |
|--|

|  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>6. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>7. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>8. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</li> <li>9. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi hamda o'yin texnikasi va taktikasi.</li> <li>10. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi.</li> </ol>   |
| <p>3. <b>VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</b><br/> <b>Talaba bilishi kerak:</b></p> <p>Yengil atletika va uning turlari. Qisqa masofaga yugurish texnikasi. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Gandbol o'yini texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Badminton o'yin texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasi. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim).</i></p> <p>- Yengil atletika va uning turlari. Qisqa masofaga yugurish texnikasi. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Gandbol o'yini texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Badminton o'yin texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasi. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i></p> <p>Yengil atletika va uning turlari. Qisqa masofaga yugurish texnikasi. Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Futbol o'yin texnikasi va taktikasi. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Gandbol o'yini texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Badminton o'yin texnikasi va taktikasi. Badminton o'yinida volanni o'yinga kiritish va qaytarish texnikasi. Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.</p> |

|    |   |
|----|---|
|    | Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>  |
| 4. | <p style="text-align: center;"><b>VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma'ruzalar;</li> <li>• keys-stadi;</li> <li>• individual loyihalar;</li> <li>• taqdimotlar qilish;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish;</li> <li>• "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", o'yin, musobaqa.</li> </ul>  |
| 5. | <p style="text-align: center;"><b>IX. 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 va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.</p>  |
| 6. | <p style="text-align: center;"><b>X. Asosiy adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dushabayev D. SH. Jismoniy tarbiya va sport. darslik. Toshkent 2022.</li> <li>2. Yusupov E. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. Qarshi 2022</li> <li>3. Begimqulov O.J. Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent: 2019 yil</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пулатов А.А. Умматов А.А. Пулатов Ф.А. Волейбол. - Тошкент 2018.</li> <li>2. Т.С. Усмонходжаев В.В. Кипчаков Н.В. Хатамов. Баскетбол. Тошкент 2018.</li> <li>3. Ш.К. Павлов О.Х. Абдалимов З.Е. Ю супова. Гандбол назарияси ва услубияти. Тош кент 2018.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Axborot manbalari</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <a href="https://lex.uz/">https://lex.uz/</a> - O'zbekiston Respublikasi qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi</li> <li>5. <a href="https://edu.uz/">https://edu.uz/</a> - O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi veb-sayti</li> <li>6. <a href="https://uzedu.uz/uz">https://uzedu.uz/uz</a> - O'zbekiston Respublikasi maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi veb-sayti</li> <li>7. <a href="https://unilibrary.uz/">https://unilibrary.uz/</a> - yagona elektron kutubxona axborot tizini</li> <li>9. <a href="http://library.uzdjtsu.uz/">http://library.uzdjtsu.uz/</a> - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti elektron kutubxonasi</li> </ol> |

|    |   |
|----|---|
|    | 10. <a href="http://lib.sportedu.uz/">http://lib.sportedu.uz/</a> - jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti elektron kutubxonasi |
| 7. | Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024 yil 30-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan                                     |
| 8. | Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:<br>Ch. Boboqulov – Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi   |
| 9. | Taqrizchi:<br>X. Sharipov- TerDU "Sport boshqaruvi" kafedrasida mudiri, dotsent.  |