

Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya va sport		
Fan kodi: JTSB102	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 0	davomiyligi: 1-2 semestr
Kafedra: Ijtimoiy-siyosiy fanlar		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: TKTi barcha bakalavriat ta'lim yo'nalishlari		
Fan ma'ruza o'qituvchilari: Xalmatov L.N., Ergashev Ya.N., Omarova A.M.,		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 6 0	Email: <a href="mailto:ijtimoiy-siyosiyfanlar@gmail.com">ijtimoiy-siyosiyfanlar@gmail.com</a>	
Fan seminar mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Xalmatov L.N., Ergashev Ya.N., Omarova A.M.		
Prerekvizitlar:		Tanlov turi: tanlov fan
<p><b><i>Fanning qisqacha bayoni:</i></b> “Jismoniy tarbiya va sport” fani barcha yo‘nalishlarga mutaxassislar tayyorlash, ta’lim va kasb olish bo‘yicha umumta’lim fanlari jumlasiga kirib, borliq, tabiat, insonning tabiat va jamiyatdagi o‘rni, ijtimoiy munosabatlarda madaniyat, axloq, estetik qarashlar, umumiy va shaxsiy gigiena, jismoniy tarbiya va sport masalalarini o‘rganishga yo‘naltirilgan, 1-kurslarda o‘qitilishi maqsadga muvofiq. Mazkur fan tabiiy ilmiy fanlar turkumiga kiradi. Fanni puxta o‘zlashtirish nazariy materiallarni bilish bilan birga, talabalarning pedagogik amaliyoti davrida va universitetni bitirgandan keyingi mehnat faoliyati davrida ko‘nikma sifatida xizmat qiladi.</p>		

**Fanning maqsadi:** talabalarni jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o‘stirishga oid bilim, 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‘rgatishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lishadi:**

- talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish;
- harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) nihar 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;
- talabalarning “Alpomish” va “Barchinoy” test talablarini 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 va sog'lom turmush tarzini mustaqil tarzda olib borish kabi malakalarga ega bo'lishadi.

### **Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari ko'zda tutilmagan.

### **Amaliy mashg'ulotlar**

Amaliy mashg'ulotlar to'g'ridan to'g'ri sport zallarida va tashqi maydonlarda olib boriladi va har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg'uloti muzey, sport jamiyatlari sport maydonlari, ixtisoslashtirilgan istirohat parklari sport maydonlari va yo'laklarida sayyor dars tarzida olib boriladi.

### **Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza soatlar haimi</b>	<b>Amaliy mashg'ul ot soatlar haimi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Futbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi			
2	Texnik tayyorgarlik			
3	Taktik tayyorgarlik			
4	Jismoniy tayyorgarlik			
5	Yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil			
6	Futbol yordamchi jihozlar			
7	Futbolchilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlartirish.			
8	Hujum va himoya texnikasi			
9	Futbolda – strategiya va taktika			
10	Futbolchilar sport trenirovkasining nazariy asoslari			
11	Futbolchilar sport trenirovkasi (amaliy)			
12	Jismoniy tayyorgarlik asoslari			
<b>Jami</b>			<b>24</b>	<b>36</b>

### **Adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi vazirlar Mahkamasining qarori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida" . 2003 yil 4 noyabr.
2. Normurodov A.N. Morgunova I.I., Jismoniy fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar.2004.
3. T.S.Usmonxo'jaev va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.:O'qituvchi. 2005.
4. Ayrapetyans L.R. Voleybol. O'quv qollanma.T.: 2006.
5. 15.R.I.Latipov va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun) T.:TDPU.2008.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. N.Avliyoqulov Zamonaviy o'qitish texnologiyalari. T.: 2001.
2. A.Abdullaev., Sh.Xonkeldiev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. T.: "Fan va texnologiyalar markazi" 2005.
3. T.S.Usmonxo'jaev Jismoniy tarbiya. T.: "O'qituvchi", 2007.
4. R.S.Salomov Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. T.: "Fan va texnologiyalar markazi", 2007.

5. R.Ishmuhamedov., A.Abduqodirov, A.Pardaev. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar. T.:2010 (amaliy tavsiyalar)

#### Internet saytlari

6. www.nuuz.uz.

7. www.natlib.uz.

8. www.ziyonet.uz.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	S/D sport zali
2.	Shanba	10.00 – 12.00	A/N sport zali
3.	Juma	10.00 – 12.00	M/U sport zali