“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ”

фанидан

ДАСТУР

Тузувчилар: доц. С. Абдурашидов.

Тақризчилар: доц. Г. Нурмуҳамедов,
доц. В. Шнуров.

Мазкур дастур Республика Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлиги томонидан тасдиқланган Давлат таълим стандарти асосида Тошкент молия институти “Жисмоний тарбия” кафедраси томонидан тайёрланган. У институтнинг ҳамма факультетлари кундузги бўлимларида жисмоний тарбия фанини ўқитишга мўлжалланган.

Дастурда “Жисмоний тарбия” фани бўйича ўқитиладиган назарий ва амалий машғулотлар, дарс мавзулари рўйхати, ташкилий масалалар, назорат меъёрлари ва уларга оид адабиётлар рўйхати берилган.

Данная учебная программа подготовлена кафедрой физической воспитании и спорта Ташкентского финансогого института. Она предназначена проведению занятии физической культуры для всех факультетов дневного обучение данного института.

Кроме того,в ней изложены основные направление занятий.

В программе проведено необходимая и дополнительная литература по изучению данного предмета.

This program was prepared by the physical training staff of the Institute of Finance it is appointed for teaching phusical training lessons for all faculties of day time study of this Institute. Btsides that, there are main themes of lessons. There are necessary and additional literature to study this subject in this program.

Дастур Тошкент Молия институти Илмий Кенгашида муҳокама қилинган ва нашрга тавсия қилинган. (25 апрель 2002 йил 9 - сонли баённома).

1. СЎЗ БОШИ

Жисмоний тарбия олий ўқув юртларида талабаларнинг хар томонлама етук, жисмонан бақувват ва замонавий мутахассис бўлиб шакланинишида муҳим аҳамият касб этади. Ўқув фани сифатида ҳар бир талаба учун шарт бўлган жисмоний тайёргарликни таъминлайдиган, шахснинг соғлиғини мустаҳкамлайдиган асосий омилдир. Жисмоний тарбия машғулотлари кадрларни ҳар жиҳатдан соғлом ва маданиятли қилиш билан бирга қадимий анъаналаримиз ва миллий спорт ўйинларимизни янада ривожлантиради.

Жисмоний тарбия бўйича тайёрланган ушбу дастурда дарслар ва машғулотларни намунали ташкил масалалари ўрин олган.

Жисмоний тарбиянинг мақсади - Олий ўқув юртида жисмоний тарбия фанини ўқитишдан мақсад талабаларнинг танлаган касблари бўйича қобилиятларини такомиллаштириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам равишда шуғулланишга жалб қилиш, Мустақил Ватанимизнинг ҳимоясига жисмонан бақувват ёшларни тарбиялаш, Универсиада мусобақаларига кучли спортчиларни тайёрлаш, келажакда меҳнат фаолияти шароитида хам жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қила оладиган мутахассисларни етиштиришдан иборат.

Вазифаси - жисмоний чиниқиш ва соғлом ҳаёт кечириш кўникмасини тарбиялаш; соғлом турмуш тарзини шакллантиришга кўмак бериш; жисмонан бақувват ва маънавий соғлом мутахасисларни тарбиялаш; миллий спорт турларини кенг тарғиб қилиш ва талабаларни улар билан шуғулланишга жалб қилиш; жисмоний тарбия орқали касалликнннг олдини олишдаги воситалардан фойдаланиш, спорт машғулотларида ўз ўзини назорат қила билишни ўргатиш; талабаларни спорт турлари билан мунтазам равишда шуғулланишга жалб қилиш; маълум спорт турлари бўйича хакамлик малакасини эгаллашда ёрдам бериш ва ўргатишдан иборат.

Жисмоний тарбия жараёнининг шакли - иқтисодчи - бакалаврларни жисмоний тарбиялаш жараёни асосан дарс ва дарсдан ташқари вақтда ўқув йили давомида олиб борилади.

Ўқув машғулотлари:

- - амалий ва назарий;
- - кафедра томонидан тасдиқланган раефератларни бажариш;
- - индивидуал машғулотлар.

Дарсдан ташқари машғулотлар:

- - мустақил ишлар бажариш;

- - секция машғулотларида шуғулланиш;
- - оммавий соғламлаштириш тадбирларида иштирок этиш;
- - “Алпомиш ва Барчиной” назорат нормаларини топшириш.

Талабаларни ўқув гуруҳларига бўлишга оид услубий тавсиялар

Иқтисодчи - бакалаврлар жисмоний тарбия дарсларида иштирок этиши учун асосий ва махсус тиббий гуруҳларга бўлинади. Гуруҳларга бўлиш ўқув йилининг бошида ўтказилиб унда жинс ва соғлик ҳолатига алоҳида эътибор берилади.

Асосий ўқув гуруҳига ҳар томонлама соғлом, маълум бир касалликлардан ҳоли бўлган талабалар киритилади. Улар соғлиги жиҳатидан ҳар бир назорат нормаларини бажара оладиган хамда жисмонан яхши ривожланган ва тайёрланган бўлиши, спортнинг бирон тури билан шуғулланишга хоҳиши ва истеъдоди бўлиши лозим.

Махсус тиббий ўқув гуруҳига талабалар шифокорларнинг далилларига асосланган ҳолда гуруҳларга бўлинади. Бу ўқув гуруҳи талабаларнинг жисмоний имкониятларига эътиборан тузилади. Шифокорлар томонидан ўз соғлиги ҳолатига биноан маълум муддатга жисмоний машқлардан озод қилинган бакалаврлар махсус тиббий гуруҳга ўтказилиб, улар имконият даражасида бажара оладиган машқлар билан шуғулланадилар ва кўпроқ назарий билим бўйича сабоқ оладилар.

2. МАЪРУЗА МАВЗУЛАРИ

I - курс

Олий ўқув юртида жисмоний тарбия фанининг аҳамияти;
Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланиши;
Миллий спорт турлари;
Халқаро спорт майдонларида Ўзбекистон спортчиларининг мавқеи.

II - курс

Соғлом турмуш тарзи асослари;
Гиёҳвандлик ва алкоголизмнинг инсон организмига зарарли оқибатлари;
Бадантарбия ва эрталабки гимнастик машқлар;
Бўлғуси мутахассисларнинг касбий жисмоний тайёргарлиги;

3. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАВЗУЛАРИ

Жисмоний тарбия дарслари асосан амалий машғулотлардан иборатдир. Амалий дарсларни ўтказишдан мақсад талабаларни жисмоний соғломлик, эпчиллик, тезкорлик, чидамлийлик, эгилувчанлик сифатларини такомиллаштиришга ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида ўз билимларини оширишга қаратилган.

Енгил атлетика - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш каби спорт турларини ўз ичига олган бўлиб, бу машқлар ёшлар организмининг ҳар томонлама ривожланишига, мушакларнинг кучли бўлишига, ҳаракат тезкорлиги ва эпчилликни оширишга ижобий таъсир кўрсатади ва дарс жараёнида қуйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади:

- - қисқа масофага югуриш;
- - ўрта ва узоқ масофага югуриш;
- - узунликка сакраш;
- - баландликка сакраш;
- - кросс;
- - граната улоқтириш ва ядро ирғитиш;

Гимнастика - жисмоний тарбия дарсларининг ажралмас таркибий қисми ҳисобланади. Сафдаги машқлар, эрталабки гимнастик машқлари, ҳатто бошқа спорт турларидаги жисмоний ҳаракатларни тўғри бажаришда гимнастика муҳим восита ҳисобланди. У ёшлар қоматининг тўғри ўсишида, мушакларнинг ривожланишида, эгилувчанлик сифатининг ошишида муҳим аҳамиятга эга. Дарс жараёнида қуйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади:

- - таяниб сакраш машқлари;
- - жуфт бўлиб бажарадиган машқлар;
- - турникда бажарадиган машқлар;
- - параллел брусда бажарадиган машқлар.

Спорт ўйинлари - иқлим шароитини, моддий база имкониятларини ва бакалаврларнинг қизиқишларини ҳисобга олиб, ушбу дастурга спорт ўйинларидан, баскетбол, футбол, валейбол ва қўл тўпи турларини киритишни лозим топдик. Айни ушбу турлар иқтисодчи - бакалаврларда тезкорлик, чаққонлик сифатларини оширишда муҳим восита ҳисобланади. Дарс жараёнида фойдаланиш учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади:

Футбол:

- - тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш ва такомиллаш - тириш;
- - чап ва ўнг оёқ билан зарба бериш усуллари;
- - тўпни узатиш;
- - тўпни алдамчи харакатлар билан олиб юриш;
- - жарима тўпларини амалга оширишда зарба бериш усуллари;
- - техник - тактик харакатлар;
- - икки тарафлама ўйин.

Баскетбол:

- - тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш;
- - тўпни икки қўллаб узатиш;
- - тўпни жарима чизиғидан саватга тушириш;
- - икки тарафлама ўйин.

Волейбол:

- - ўйин қоидалари билан таништириш;
- - тўпни ўйинга тушириш усулларини такомиллаштириш;
- - тўпни қабул қилиш усуллари;
- - хужум зарбаси техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш;
- - хужумга қарши блок қўйиш;
- - икки тарафлама ўйин.

Миллий кураш - асрлар давомида мардлик, ҳалоллик, дўстлик, тинчлик рамзи ҳамда беқиёс тарбия воситаси бўлиб келган. Шу нуқтаи назардан миллий курашнинг Олий ўқув юрти бакалавриат йўналиши жисмоний тарбия дарслари дастурига киритиш зарурдир. Чунки у талабаларнинг жисмоний ривожланишида муҳим роль ўйнайди ва улардаги куч, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик сифатларини оширади.

Дарс жараёнида қуйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади:

- - кураш қоидалари ва атамалари билан таништириш;
- - махсус жисмоний тайёргарлик;
- - кураш усулларини ўргатиш;
- - жуфт бўлиб усулларни амалга ошириш.

Сузиш:

- - сузиш усулларини ўргатиш (кроль, брасс);
- - ҳар - ҳил узунликдаги масофага сузиш;
- - 50 - 100 м.масофага сузиш;

Ўқув дастуридаги ўқув соатларининг тақсимланиши

Т/р	Ўқитиладиган дарсларнинг номи	I - курс		II - курс		Жами, соат
		1 - сем	2 - сем	3 - сем	4 - сем	
1	Назария	2	2	2	2	8
2	Амалий машғулот	34	34	34	34	136
3	Енгил атлетика	8	8	6	6	28
4	Бадан тарбия машқлари	2	2	2	2	8
5	Сузиш		4		4	8
6	Спорт ўйинлари	12	8	12	10	42
7	Футбол	6	4	6	6	22
8	Миллий кураш		4	4	4	12
9	Гимнастика	4	4		2	12
10	Меъёрий назорат	2	2		2	8
	Жами	36	36	36	36	

Махсус гуруҳ талабалари учун ўқув соатларини тақсимлаш тақсимланиши

Т/р	Ўқитиладиган дарсларнинг номи	I - курс		II - курс		Жами, соат
		1 - сем	2 - сем	3 - сем	4 - сем	
1	Назария	2	2	2	2	10
2	Амалиёт:	34	34	34	34	152
	Бадан тарбия машқлари	6	6	6	6	28
	Харакатли ўйинлар	6	6	4	4	20
	Енгил атлетика	10	10	10	10	44
	Спорт ўйинлар	10	10	12	12	50
	Назорат норм. топшириш	2	2	2	2	10
	Якуний соатлар	36	36	36	36	

Талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолайдиган нормативлар
(махсус гуруҳ талабалари учун)

Эркаклар

Т/р	Назорат турлари	Аъло	Яхши	Кони - қарли	Кони- қарсиз
1	100м югуриш	14.5	15.0	15.8	16.4
2	Таяниб ётган ҳолда қўлларни букиш	30	25	20	15
3	Турган жойдан узунликка сакраш	230	220	200	
4	Баскетбол тўпини саватга тушириш	5	4	3	2
5	Кросс 3000м	Вақт ҳисобгаолинмайди			
6	1 оёқда ўтириб туриш	7	5	3	1
	Аёллар				
1	100 м югуриш	18.4	19.0	19.8	20.5
2	Кросс 2000	Вақт ҳисобга олинмайди			
3	Турган жойдан узунликка сакраш	170	160	150	130
4	Баскетбол тўпини саватга ташлаш (10 та уриниш)	4	3	2	1
5	Гимнастика деворида оёқни 90га кўтариш	10	8	6	3

Барча курс асосий гуруҳларидаги аёллар учун назорат нормативлари

Т/р	Назорат турлари	Аъло	Яхши	Кони - қарли	Кони - қарсиз
1	100м га югуриш	15,8	16,4	18,0	20,8 21
2	400 м	1м 18сек	1м 25сек	1м 32сек	1м 40сек
3	2000 м	10м 30сек	11м 15сек	12м 40сек	14м 10сек
4	Сузиш 50м	59.0	1м 10сек	1м 19сек	1м 30сек
5	Турган жойдан узунликка сакраш	180 см	170 см	165 см	150 см
6	Узунликка сакраш	360 см	345 см	325 см	300 см
7	Баландликка сакраш	110 см	100 см	95 см	65 см
8	Чалқанча ётган ҳолда гавдани кўтариш	30	25	15	10
9	Бироёқда ўтириб туриш	6	5	4	2
10	Баскетбол тўпини саватга тушириш 10 та уринишда	5	4	2	1

Барча курс асосий гуруҳларидаги эркаклар учун назорат нормативлари

Т/р	Назорат турлари	Аъло	Яхши	Кони - қарли	Кони - қарсиз
1	100 м га югуриш	13,4	13,8	14,0	14,8
2	800 м	2м 50сек	3м 00сек	3м 10сек	3м 20сек
3	3000 м	12м 00сек	12м 40сек	13м 10сек	14м 00сек
4	Сузиш 50 м	45м 00сек	52м 00сек	59м 00сек	1м 10сеек
	100 м.в ҳ	сузиб ўтганда “аъло”			
5	Турган жойдан узунликка сакраш	250 см	240 см	225 см	215 см
6	Югуриб келиб узунликка сакраш	480 см	460 см	440 см	430 см
7	Баландликка сакраш	140 см	135 см	130 см	120 см
8	Турникда тортилиш	15	12	8	5
9	Турникка осилган ҳолда оёқни кўтариб тегизиш	15	12	10	7
10	Турникка куч билан айланиб чиқиш	8	5	3	2
11	Граната улоқтириш	42 м	39 м	35 м	30 м
12	5000 м га югуриш	21м 40сек	22м 50сек	24м 00сек	26м 00сек
13	Бир оёқда ўтириб туриш				
	чап	10	8	6	
	ўнг	10	8	6	

4. ТАВСИЯ ЭТИЛАЁТГАН МАВЗУЛАР БЎЙИЧА НАМОЙИШ МАТЕРИАЛЛАРИ, ЎҚУВ ФИЛЬИМЛАРИ ВА БОШҚА ДИДАКТИВ МАТЕРИАЛЛАР

Кўргазмали намойиш материаллари рўйхати:

- - Қисқа масофага югуриш техникасини ўрганишда спортчи харакати туширилган плакат (старт, финиш ҳолати).
- - Югуриб келиб узунликка сакраш да спортчининг харакат ҳолати (плакат).
- - Спорт ўйинлари бўйича кўргазмали плакатлар.
- - Миллий кураш усуллари туширилган плакат.
- - Гимнастик машқларни тўқри бажаришда фойдаланиладиган плакатлар.

Ўқув фильмлари рўйхати:

Ўзбек спортини ривожига оид яратилган бадиий ва ҳужжатли фильмлар.

5. ЎЗЛАШТИРИШ НАЗОРАТИ

Асосий гуруҳ талабаларининг рейтинг балини аниқлаш мезонлари (Эркаклар)

Т/р	Назорат меъёрларининг тури	баҳолар		
		“5” мак - симал	“4”	“3” мини - мал
1.	100м югуриш	13,4	13,8	14,0
2.	800м югуриш	2,50	3,00	3,10
3.	300м югуриш	12,0	12,40	13,10
4.	Турган жойдан узунликка сакраш	250	240	225
5.	Турникда тортилиш	15	12	8
6.	Турникда осилган ҳолда оёқларни тепага теккизиш	15	12	10
7.	Узунликка сакраш	4,80	4,60	4,40
8.	Турникка куч билан айланиб чиқиш	8	5	3
9.	Граната улоқтириш	42	39	35
10.	Ядро ирғитиш	9,00	8,40	7,2
11.	5000м югириш	21,40	22,50	24,00
	Бир оёқда ўтириб туриш			
	чап:	10	8	6
	ўнг:	10	8	6
	Жами:	32,4	21,4	11,4

Изоҳ: - ҳар бир дарсга қатнашган ва дарс давомида берилган машқларни тўлиқ бажарган талабага 1,1 балл берилади ва у минимал баллга эга бўлади.

- талаба ҳар бир назорат меъёрларини топширгани учун қуйидаги балларни олиши мумкин.

5 баҳо – 2,70 балл

4 баҳо – 1,78 балл

3 баҳо – 0,95 балл

Жорий ва якуний баҳолаш баллари:

БТ/ЖБ	ЖБ	ЯБ	Жами
Максимал балл	50,4	21,6	72,0
Саралаш балл	27,7	11,9	39,6

Асосий гуруҳ талабаларининг рейтинг балини аниқлаш мезонлари

(Аёллар)

Т/р	Назорат меъёрларининг тури	баҳолар		
		“5” мак - симал	“4”	“3” мини - мал
1.	100 м югуриш	15,8	16,4	18,0
2.	400 м югуриш	1,18	1,25	1,32
3.	2000 м югуриш	10,30	11,15	12,40
4.	3000 м югуриш	16,50	18,10	19,30
5.	Турган жойдан узунликка сакраш	1,80	1,70	1,65
6.	Узунликка сакраш	3,60	3,45	3,25
7.	Бир оёқда ўтириб туриш			
	чап:	6	4	2
	ўнг:	6	4	2
	Жами:	34,4	21,4	11,4

Изоҳ: - ҳар бир дарсга қатнашган ва дарс давомида берилган машқларни тўлиқ бажарган талабага 1,1 балл берилади ва у минимал баллга эга бўлади.

- талаба ҳар бир назорат меъёрларини топширгани учун қуйидаги балларни олиши мумкин.

5 баҳо – 2,70 балл

4 баҳо – 1,78 балл

3 баҳо – 0,95 балл

Жорий ва якуний баҳолаш баллари:

БТ/ЖБ	ЖБ	ЯБ	Жами
Максимал балл	50,4	21,6	72,0
Саралаш балл	27,7	11,9	39,6

Адабиётлар

Асосий адабиётлар

1. И.А.Каримов. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. - Т.: Ўзбекистон, 1996.
2. И.А.Каримов. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт - пировард мақсадимиз.
3. И.А.Каримов. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т - .: Ўзбекитон, 1997.
4. И.А.Каримов. Баркамол авлод орзуси. Т.: Шарқ, 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисидаги қонун”и. - Т.: Ўзбекистон, 1997.
6. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т.: Ўзбекистон, 1997.

Қўшимча адабиётлар

1. Е.А.Малков. Подружись с «королевой спорта. - М., 1997.
2. М.С.Солихов. Греко - римская борьба. - Т.:«Ўқитувчи», 1994.
3. А.Нурмурадов. Жисмоний тарбия. - Т.: «Ўзбекистон» 1998.
4. С.Абдурашидов. Жисмоний тарбия назарияси. Т., 2001.
5. А.Пнчук. Ограничусь баскетболом. М., 1991.
6. Н.Шабаева. Жисмоний тарбия» фанини назарий дастур асосида ўқитиш. Т., 1996.
7. В.Е.Борилкевич. Вопросы физического воспитания студентов. Лесгафт. 1994.
8. С.Абдурашидов. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури вазифаларининг «Жисмоний тарбия» кафедрасидаги ижроси тўғрисида. Т., 2001.
9. В.Бирюков. Ступени к здоровью нации в Узбекистане осущствлена на практике уникальная модель физичекого воспитания подрастающего поколения.//Деловой партнер Узбекистана, 4 июля 2002г.
10. Болалар спортини ривожлантириш устивор вазифа.//Халқ сўзи, 2003 йил, 11 февраль.
11. Ўзбекитстон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори.//Халқ сўзи, 2002 йил, 1 ноябрь.