

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
fanidan
DASTUR

Tuzuvchilar: dots. S. Abdurashidov.

Taqrizchilar: dots. G.
Nurmuhamedov,
dots. V. Shnurov.

Mazkur dastur Respublika Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligi tomonidan tasdiqlangan Davlat ta'lim standarti asosida Toshkent moliya instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida tomonidan tayyorlangan. U institutning hamma fakultetlari kunduzgi bo'limlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishga mo'ljallangan.

Dasturda "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha o'qitiladigan nazariy va amaliy mashg'ulotlar, dars mavzulari ro'yxati, tashkiliy masalalar, nazorat me'yorlari va ularga oid adabiyotlar ro'yxati berilgan.

Данная учебная программа подготовлена кафедрой физической воспитания и спорта Ташкентского финансового института. Она предназначена проведению занятия физической культуры для всех факультетов дневного обучения данного института.

Кроме того, в ней изложены основные направления 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 physical training lessons for all faculties of day time study of this Institute. Besides that, there are main themes of lessons. There are necessary and additional literature to study this subject in this program.

Dastur Toshkent Moliya instituti Ilmiy Kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya qilingan. (25 aprel 2002 yil 9 - sonli bayonnoma).

1. SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida talabalarning xar tomonlama etuk, jismonan baquvvat va zamonaviy mutaxassis bo'lib shaklaninishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv fani sifatida har bir talaba uchun shart bo'lgan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydigan, shaxsning sog'lig'ini mustahkamlaydigan asosiy omildir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kadrlarni har jihatdan sog'lom va madaniyatli qilish bilan birga qadimiy an'analarimiz va milliy sport o'yinlarimizni yanada rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorlangan ushbu dasturda darslar va mashg'ulotlarni namunali tashkil masalalari o'rin olgan.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi - Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarning tanlagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilish, Mustaqil Vatanimizning himoyasiga jismonan baquvvat yoshlarni tarbiyalash, Universiada musobaqalariga kuchli sportchilarni tayyorlash, kelajakda mehnat faoliyati sharoitida xam jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qila oladigan mutaxassislarni etishtirishdan iborat.

Vazifasi - jismoniy chiniqish va sog'lom hayot kechirish ko'nikmasini tarbiyalash; sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ko'mak berish; jismonan baquvvat va ma'naviy sog'lom mutaxassislarni tarbiyalash; milliy sport turlarini keng targ'ib qilish va talabalarni ular bilan shug'ullanishga jalb qilish; jismoniy tarbiya orqali kasalliknng oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sport mashg'ulotlarida o'z o'zini nazorat qila bilishni o'rgatish; talabalarni sport turlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilish; ma'lum sport turlari bo'yicha xakamlik malakasini egallashda yordam berish va o'rgatishdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayonining shakli - iqtisodchi - bakalavrlarni jismoniy tarbiyalash jarayoni asosan dars va darsdan tashqari vaqtda o'quv yili davomida olib boriladi.

O'quv mashg'ulotlari:

- - amaliy va nazariy;
- - kafedra tomonidan tasdiqlangan raeferatlarni bajarish;
- - individual mashg'ulotlar.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar:

- - mustaqil ishlar bajarish;
- - sektsiya mashg'ulotlarida shug'ullanish;
- - ommaviy sog'lamlashtirish tadbirlarida ishtirok etish;

- - “Alpomish va Barchinoy” nazorat normalarini topshirish.

Talabalarni o'quv guruhlariga bo'lishga oid uslubiy tavsiyalar

Iqtisodchi - bakalavrlar jismoniy tarbiya darslarida ishtirok etishi uchun asosiy va maxsus tibbiy guruhlariga bo'linadi. Guruhlarga bo'lish o'quv yilining boshida o'tkazilib unda jins va sog'lik holatiga alohida e'tibor beriladi.

Asosiy o'quv guruhiga har tomonlama sog'lom, ma'lum bir kasalliklardan holi bo'lgan talabalar kiritiladi. Ular sog'ligi jihatidan har bir nazorat normalarini bajara oladigan xamda jismonan yaxshi rivojlangan va tayyorlangan bo'lishi, sportning biron turi bilan shug'ullanishga xohishi va iste'dodi bo'lishi lozim.

Maxsus tibbiy o'quv guruhiga talabalar shifokorlarning dalillariga asoslangan holda guruhlariga bo'linadi. Bu o'quv guruhi talabalarning jismoniy imkoniyatlariga e'tiboran tuziladi. Shifokorlar tomonidan o'z sog'ligi holatiga binoan ma'lum muddatga jismoniy mashqlardan ozod qilingan bakalavrlar maxsus tibbiy guruhga o'tkazilib, ular imkoniyat darajasida bajara oladigan mashqlar bilan shug'ullanadilar va ko'proq nazariy bilim bo'yicha saboq oladilar.

2. MA'RUZA MAVZULARI

I - kurs

Oliy o'quv yurtida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati;
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi;
Milliy sport turlari;
Xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston sportchilarining mavqei.

II - kurs

Sog'lom turmush tarzi asoslari;
Giyohvandlik va alkogolizmning inson organizmiga zararli oqibatlari;
Badantarbiya va ertalabki gimnastik mashqlar;
Bo'lg'usi mutaxassislarning kasbiy jismoniy tayyorgarligi;

3. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iboratdir. Amaliy darslarni o'tkazishdan maqsad talabalarni jismoniy sog'lomlik, ephillik, tezkorlik, chidamliqlik, egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirishga hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida o'z bilimlarini oshirishga qaratilgan.

Engil atletika - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi sport turlarini o'z ichiga olgan bo'lib, bu mashqlar yoshlar organizmining har tomonlama rivojlanishiga, mushaklarning kuchli bo'lishiga, harakat tezkorligi va ephillikni oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va dars jarayonida quyidagi mavzulardan foydalanish tavsiya etiladi:

- - qisqa masofaga yugurish;
- - o'rta va uzoq masofaga yugurish;
- - uzunlikka sakrash;
- - balandlikka sakrash;
- - kross;
- - granata uloqtirish va yadro irg'itish;

Gimnastika - jismoniy tarbiya darslarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Safdagi mashqlar, ertalabki gimnastik mashqlari, hatto boshqa sport turlaridagi jismoniy harakatlarni to'g'ri bajarishda gimnastika muhim vosita hisoblandi. U yoshlar qomatining to'g'ri o'sishida, mushaklarning rivojlanishida, egiluvchanlik sifatining oshishida muhim ahamiyatga ega. Dars jarayonida quyidagi mavzulardan foydalanish tavsiya etiladi:

- - tayanib sakrash mashqlari;
- - juft bo'lib bajaradigan mashqlar;
- - turnikda bajaradigan mashqlar;
- - parallel brusda bajaradigan mashqlar.

Sport o'yinlari - iqlim sharoitini, moddiy baza imkoniyatlarini va bakalavrlarning qiziqishlarini hisobga olib, ushbu dasturga sport o'yinlaridan, basketbol, futbol, voleybol va qo'l to'pi turlarini kiritishni lozim topdik. Ayni ushbu turlar iqtisodchi - bakalavrlarda tezkorlik, chaqqonlik sifatlarini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Dars jarayonida foydalanish uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Futbol:

- - to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish va takomillash - tirish;

- - chap va o'ng oyoq bilan zarba berish usullari;
- - to'pni uzatish;
- - to'pni aldanchi xarakterlar bilan olib yurish;
- - jarima to'plarini amalga oshirishda zarba berish usullari;
- - texnik - taktik xarakterlar;
- - ikki taraflama o'yin.

Basketbol:

- - to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish;
- - to'pni ikki qo'llab uzatish;
- - to'pni jarima chizig'idan savatga tushirish;
- - ikki taraflama o'yin.

Voleybol:

- - o'yin qoidalari bilan tanishtirish;
- - to'pni o'yinga tushirish usullarini takomillashtirish;
- - to'pni qabul qilish usullari;
- - xujum zarbasi texnikasini o'rgatish va takomillashtirish;
- - xujumga qarshi blok qo'yish;
- - ikki taraflama o'yin.

Milliy kurash - asrlar davomida mardlik, halollik, do'stlik, tinchlik ramzi hamda beqiyos tarbiya vositasi bo'lib kelgan. Shu nuqtai nazardan milliy kurashning Oliy o'quv yurti bakalavriat yo'nalishi jismoniy tarbiya darslari dasturiga kiritish zarurdir. Chunki u talabalarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va ulardagi kuch, epcillik, egiluvchanlik, chidamlilik sifatlarini oshiradi.

Dars jarayonida quyidagi mavzulardan foydalanish tavsiya etiladi:

- - kurash qoidalari va atamalari bilan tanishtirish;
- - maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- - kurash usullarini o'rgatish;
- - juft bo'lib usullarni amalga oshirish.

Suzish:

- - suzish usullarini o'rgatish (krol, brass);
- - har - hil uzunlikdagi masofaga suzish;

- - 50 - 100 m.masofaga suzish;

O'quv dasturidagi o'quv soatlarining taqsimlanishi

T/r	O'qitiladigan darslarning nomi	I - kurs		II - kurs		Jami, soat
		1 - sem	2 - sem	3 - sem	4 - sem	
1	Nazariya	2	2	2	2	8
2	Amaliy mashg'ulot	34	34	34	34	136
3	Engil atletika	8	8	6	6	28
4	Badan tarbiya mashqlari	2	2	2	2	8
5	Suzish		4		4	8
6	Sport o'yinlari	12	8	12	10	42
7	Futbol	6	4	6	6	22
8	Milliy kurash		4	4	4	12
9	Gimnastika	4	4		2	12
10	Me'yoriy nazorat	2	2		2	8
	Jami	36	36	36	36	

Maxsus guruh talabalari uchun o'quv soatlarini taqsimlash taqsimlanishi

T/r	O'qitiladigan darslarning nomi	I - kurs		II - kurs		Jami, soat
		1 - sem	2 - sem	3 - sem	4 - sem	
1	Nazariya	2	2	2	2	10
2	Amaliyot:	34	34	34	34	152
	Badan tarbiya mashqlari	6	6	6	6	28
	Xarakatli o'yinlar	6	6	4	4	20
	Engil atletika	10	10	10	10	44
	Sport o'yinlar	10	10	12	12	50
	Nazorat norm. topshirish	2	2	2	2	10
	Yakuniy soatlar	36	36	36	36	

Talabalarning jismoniy tayyorgarligini baholaydigan normativlar (maxsus guruh talabalari uchun)

Erkaklar

T/r	Nazorat turlari	A'lo	Yaxshi	Koni - qarli	Koni- qarsiz
1	100m yugurish	14.5	15.0	15.8	16.4
2	Tayanib yotgan holda qo'llarni bukish	30	25	20	15
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash	230	220	200	
4	Basketbol to'pini savatga tushirish	5	4	3	2
5	Kross 3000m	Vaqt hisobgaolinmaydi			
6	1 oyoqda o'tirib turish	7	5	3	1
Ayollar					
1	100 m yugurish	18.4	19.0	19.8	20.5
2	Kross 2000	Vaqt hisobga olinmaydi			
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash	170	160	150	130
4	Basketbol to'pini savatga tashlash (10 ta urinish)	4	3	2	1
5	Gimnastika devorida oyoqni 90ga ko'tarish	10	8	6	3

Barcha kurs asosiy guruhlaridagi ayollar uchun nazorat normativlari

T/r	Nazorat turlari	A'lo	Yaxshi	Koni - qarli	Koni - qarsiz
1	100m ga yugurish	15,8	16,4	18,0	20,8 21
2	400 m	1m 18sek	1m 25sek	1m 32sek	1m 40sek
3	2000 m	10m 30sek	11m 15sek	12m 40sek	14m 10sek
4	Suzish 50m	59.0	1m 10sek	1m 19sek	1m 30sek
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash	180 sm	170 sm	165 sm	150 sm
6	Uzunlikka sakrash	360 sm	345 sm	325 sm	300 sm
7	Balandlikka sakrash	110 sm	100 sm	95 sm	65 sm
8	Chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarish	30	25	15	10
9	Biroyoqda o'tirib turish	6	5	4	2
10	Basketbol to'pini savatga tushirish 10 ta urinishda	5	4	2	1

Barcha kurs asosiy guruhlaridagi erkaklar uchun nazorat normativlari

T/r	Nazorat turlari	A'lo	Yaxshi	Koni - qarli	Koni - qarsiz
1	100 m ga yugurish	13,4	13,8	14,0	14,8
2	800 m	2m 50sek	3m 00sek	3m 10sek	3m 20sek
3	3000 m	12m 00sek	12m 40sek	13m 10sek	14m 00sek
4	Suzish 50 m	45m 00sek	52m 00sek	59m 00sek	1m 10seek
	100 m.v h	suzib o'tganda "a'lo"			
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash	250 sm	240 sm	225 sm	215 sm
6	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	480 sm	460 sm	440 sm	430 sm
7	Balandlikka sakrash	140 sm	135 sm	130 sm	120 sm
8	Turnikda tortilish	15	12	8	5
9	Turnikka osilgan holda oyoqni ko'tarib tegizish	15	12	10	7
10	Turnikka kuch bilan aylanib chiqish	8	5	3	2
11	Granata uloqtirish	42 m	39 m	35 m	30 m
12	5000 m ga yugurish	21m 40sek	22m 50sek	24m 00sek	26m 00sek
13	Bir oyoqda o'tirib turish				
	chap	10	8	6	
	o'ng	10	8	6	

4. TAVSIYA ETILAYOTGAN MAVZULAR BO'YICHA NAMOYISH MATERIALLARI, O'QUV FILIMLARI VA BOSHA DIDAKTIV MATERIALLAR

Ko'rgazmali namoyish materiallari ro'yxati:

- - Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganishda sportchi xarakati tushirilgan plakat (start, finish holati).
- - Yugurib kelib uzunlikka sakrash da sportchining xarakat holati (plakat).
- - Sport o'yinlari bo'yicha ko'rgazmali plakatlar.
- - Milliy kurash usullari tushirilgan plakat.
- - Gimnastik mashqlarni to'qri bajarishda foydalaniladigan plakatlar.

O'quv filmlari ro'yxati:

O'zbek sportini rivojiga oid yaratilgan badiiy va hujjatli filmlar.

5. O'ZLASH TIRISH NAZORATI

Asosiy guruh talabalarining reyting balini aniqlash mezonlari (Erkaklar)

T/r	Nazorat me'yorlarining turi	baholar		
		“5” mak - simal	“4”	“3” mini - mal
1.	100m yugurish	13,4	13,8	14,0
2.	800m yugurish	2,50	3,00	3,10
3.	300m yugurish	12,0	12,40	13,10
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	250	240	225
5.	Turnikda tortilish	15	12	8
6.	Turnikda osilgan holda oyoqlarni tepaga tekkizish	15	12	10
7.	Uzunlikka sakrash	4,80	4,60	4,40
8.	Turnikka kuch bilan aylanib chiqish	8	5	3
9.	Granata uloqtirish	42	39	35
10.	Yadro irg'itish	9,00	8,40	7,2
11.	5000m yugurish	21,40	22,50	24,00
	Bir oyoqda o'tirib turish			
	chap:	10	8	6
	o'ng:	10	8	6
	Jami:	32,4	21,4	11,4

Izoh: - har bir darsga qatnashgan va dars davomida berilgan mashqlarni to'liq bajargan talabaga 1,1 ball beriladi va u minimal ballga ega bo'ladi.

- talaba har bir nazorat me'yorlarini topshirgani uchun quyidagi ballarni olishi mumkin.

5 baho – 2,70 ball

4 baho – 1,78 ball

3 baho – 0,95 ball

Joriy va yakuniy baholash ballari:

BT/JB	JB	YaB	Jami
Maksimal ball	50,4	21,6	72,0
Saralash ball	27,7	11,9	39,6

Asosiy guruh talabalarining reyting balini aniqlash mezonlari

(Ayollar)

T/r	Nazorat me'yorlarining turi	baholar		
		“5” mak - simal	“4”	“3” mini - mal
1.	100 m yugurish	15,8	16,4	18,0
2.	400 m yugurish	1,18	1,25	1,32
3.	2000 m yugurish	10,30	11,15	12,40
4.	3000 m yugurish	16,50	18,10	19,30
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,80	1,70	1,65
6.	Uzunlikka sakrash	3,60	3,45	3,25
7.	Bir oyoqda o'tirib turish			
	chap:	6	4	2
	o'ng:	6	4	2
	Jami:	34,4	21,4	11,4

Izoh: - har bir darsga qatnashgan va dars davomida berilgan mashqlarni to'liq bajargan talabaga 1,1 ball beriladi va u minimal ballga ega bo'ladi.

- talaba har bir nazorat me'yorlarini topshirgani uchun quyidagi ballarni olishi mumkin.

5 baho – 2,70 ball

4 baho – 1,78 ball

3 baho – 0,95 ball

Joriy va yakuniy baholash ballari:

BT/JB	JB	YaB	Jami
Maksimal ball	50,4	21,6	72,0
Saralash ball	27,7	11,9	39,6

Adabiyotlar

Asosiy adabiyotlar

1. I.A.Karimov. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. - T.: O'zbekiston, 1996.
2. I.A.Karimov. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot - pirovard maqsadimiz.
3. I.A.Karimov. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T - .: O'zbekiton, 1997.
4. I.A.Karimov. Barkamol avlod orzusi. T.: Sharq, 1997.
5. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonun"i. - T.: O'zbekiston, 1997.
6. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. T.: O'zbekiston, 1997.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. E.A.Malkov. Podrujis s «korolevoy sporta. - M., 1997.
2. M.S.Solixov. Greko - rimskaya borba. - T.:«O'qituvchi», 1994.
3. A.Nurmuradov. Jismoniy tarbiya. - T.: «O'zbekiston» 1998.
4. S.Abdurashidov. Jismoniy tarbiya nazariyasi. T., 2001.
5. A.Pnchuk. Ogranichus basketbolom. M., 1991.
6. N.Shabaeva. Jismoniy tarbiya» fanini nazariy dastur asosida o'qitish. T., 1996.
7. V.E.Borilkevich. Voprosi fizicheskogo vospitaniya studentov. Lesgaft. 1994.
8. S.Abdurashidov. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi vazifalarining «Jismoniy tarbiya» kafedrasidagi ijrosi to'g'risida. T., 2001.
9. V.Biryukov. Stupeni k zdorovyu natsii v Uzbekistane osushchstvlena na praktike unikalnaya model fizicheskogo vospitaniya podrastayushchego pokoleniya.//Delovoy partner Uzbekistana, 4 iyulya 2002g.
10. Bolalar sportini rivojlantirish ustivor vazifa.//Xalq so'zi, 2003 yil, 11 fevral.
11. O'zbekitston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002 yil 31 oktyabrdagi "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qarori.//Xalq so'zi, 2002 yil, 1 noyabr.