

Apellyatsiya tartibi

Abituriyentlar tomonidan mutaxassislik fani imtihon natijalari bo'yicha universitet qabul komissiyasining apellyatsiyalar bilan ishlash hay'atiga natijalar e'lon qilingandan kundan boshlab 24 soat davomida murojaat qilishlari mumkin. Murojaat mazmunida faqat o'zining ballari haqida bo'lsa qabul qilinadi, boshqa abituriyentlar haqida yozilgan shikoyat arizalari qabul qilinmaydi.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”

Farg'ona davlat universiteti rektori

B.Shermuhomdov

“ 09 ” 2024 yil

Jismoniy madaniyat yo'nalishida kamida besh yil ish satjiga ega bo'lgan fuqarolarni oliy ta'lim muassasalari bakalavriatining tegishli ta'lim yo'nalishlariga suhbat asosida o'qishga qabul qilish

DASTURI

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – JISMONIY MADANIYAT “MUTAXASSISLIK” FANLARIDAN
SINOV DASTURI, SAVOLLAR BANKI VA BAHOLASH MEZONILARI

Farg'ona – 2024

I.A.Yuldashov – Farg‘ona davlat universiteti, “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani, (PhD) dosent.
Z.N.Usmonov – Farg‘ona davlat universiteti, “Sport faoliyati turlari” kafedrası mudiri. (PhD).
X.X.Xaydaraliyev – Farg‘ona davlat universiteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrası mudiri, (PhD)..

Tuzuvchilar:

X.B.Tuxtaxo‘jayev -O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari professor.

Taqrizchilar:

B.V.Bekov- Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali O‘quv va ilmiy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosari. dosent.

KIRISH

O‘quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o‘qitishdan maqsad - bo‘lajak kadrlarga jahon xalqlarining jismoniy tarbiya va sport tarixi hamda shu sohada erishilgan natijalar to‘g‘risida ma’lumot berish, mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi va uning taraqqiy etish hamda sportni boshqarish yo‘llari haqida bilim berish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatida ijtimoiy va davlat idoralari o‘mini anglatish. O‘z-o‘zini boshqaruv muassasalari va davlat idoralari boshqaruv hujjatlar bilan ishlashga o‘rgatish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo‘yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo‘yicha kasbiy bilimlar, ko‘nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko‘zda tutadi.

Fanning vazifasi - bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilariga jahon xalqlarining umumiy madaniyatida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlarni paydo bo‘lishi. Jismoniy madaniyat va sportni rivojlanish davrlari. O‘rta asrlarda jismoniy madaniyat va sport. Buyuk gumanistlar ta’limoti, O‘rta Osiyoga jismoniy tarbiyani kirib kelishi. Ajdodlarimiz Abu Ali ibn Sino, A.Temur davrlarida jismoniy tarbiya. Sportni boshqaruv tamoyillari, an’anaviy va milliy bayramlarda musobaqalar tashkil etish, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha qaror, buyruqlarning sport tashkilotlarida bajarilishi bo‘yicha bilim berish hamda o‘rgatish, ta’lim muassasalari maktabgacha ta’lim muassasalari, umumta’lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o‘quvchilarini jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish hamda sinfdan tashqari to‘garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o‘rganishga ko‘maklashadi.

Fan bo‘yicha talabalarining bilim, ko‘nikma va malakasiga quyidagi talablar qo‘yiladi. Talaba:

Jismoniy madaniyat tarixi bo‘yicha

- jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari; qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi; qadimgi yunoniston, rim va rusda jismoniy tarbiya; o‘rta asrlarda jismoniy tarbiya; buyuk gumanistlar ta’limoti to‘g‘risida *bilimga ega bo‘lishi kerak*.

- Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya; Amur Temur, Abu Ali Ibn Sino, Zaxriddin Muhammad Bobur, Jaloliddin Manguberdi yashagan davrlarda jismoniy tarbiya; markaziy Osiyoga jismoniy tarbiyaning rivojlanishi *ko‘nikmaga ega bo‘lishi kerak*.

- xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi; milliy olimpiya qo‘mitasining tashkil topishi; O‘zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlaridagi ishtiroki; O‘zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi *malakasiga ega bo‘lishi kerak*.

ASOSIY QISM

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'quvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha talim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida" gi Farmoni, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida" gi Qarori, "Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to'g'risida" gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarni o'qi hamda ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.

Jismoniy mashqlar. jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezoni. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vzifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus

chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkah bahslashuv va sport o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat:

pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti 1-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar Asosiy adabiyotlar

1. Abdumalikov. R., Eshnazarov. J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma, Toshkent.
2. Yarashev. K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma, Toshkent. Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti.
3. Юнусова. Ю.М. Теория и методика физической культуры Учебное пособие, Ташкент. УзГосИФЖ. 2007 г.
4. Salomov. R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDITI, 2005 yil - 238 b.
5. Mahkamdjanov. K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent. "Iqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C.Watt.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. "Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харакаتلар стратегияси тўғрисида" ПФ-4947-сонли Фармони
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoev rahbarligida 2021-yil 16-iyun kuni "Oliy ta'lim sohasidagi islohotlar natijadorligi hamda yangi o'quv yiliga tayyorgarlik jarayonlari to'g'risida" o'tkazilgan videoselektor yig'ilishi
3. Ўзбекистон Республикаси Президентини Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. // <https://president.uz/uz/lists/view/405729>, 12.2020
4. Botirov. X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi". 1993 y.
5. Xo'jaev. F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. 1997 y.
6. Goncharova. O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'z DITI, 2005 y - 171 b.
7. Maxkamdjonov. K., Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent. 2006 y
8. Holdorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, halq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y.
9. Tulenova X.B. Malina N.N., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, O'quv qo'llanma. TDPU, 2005 y.
10. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent., O'zDITI, 2005 yil - 300 b.
11. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Internet resurslar

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyounet.uz
4. www.edu.uz
5. www.lex.uz
6. www.bilim.uz
7. www.gov.uz