

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI**

**TOSHKENT ARHITEKTURA-QURILISH INSTITUTI
BINO VA INSHOOTLAR QURILISHI FAKULTETI
“JISMONIY TARBIYA VA PSIXOLOGIYA” KAFEDRASI**

“TASDIQLAYMAN”
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
_____A.O‘.Mirisaev
2018-yil“ ___ ” _____

**“JISMONIY TARBIYA VA VALEOLOGIYA ASOSLARI”
FANING SIRTQI TA‘LIM**

ISHCHI O‘QUV DASTURI

1-kurs uchun

5340300 - SHAHAR QURILISHI VA XO‘JALIGI

5341100 - QIYMAT INJINIRINGI

5340200 BINO VA INSHOOTLAR QURILISHI

5340700 GIDROTEXNIKA QURILISHI

**5340400 - MUHANDISLIK KOMMUNIKASIYALARI QURILISHI VA
MONTAJI**

5311500 - GEODEZIYA, KARTOGRAFIYA VA KADASTR

**5340500–ҚУРИЛИШ МАТЕРИАЛЛАРИ, БУЮМЛАРИ ВА
КОНСТРУКЦИЯЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚАРИШ**

Umumiy o‘quv soati -128

Shu jumladan:

Maruza - 4 (1-2semestr)

Amaliy mashg‘ulotlar - 12(1-2semestr)

Mustaqil ta‘lim - 112

Toshkent – 2018

Mazkur ishchi o‘quv dastur Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi o‘quv-metodik birlashmalari faoliyatini muvofiqlashtiruvchi kengashning 2011-yil 9-sentabrdagi 3-son majlis bayoni bilan tajribaviy dastur sifatida ma’qullangan “Jismoniy madaniyat va sport” fani namunaviy dasturi va o‘quv reja asosida tayyorlangan.

Ushbu dastur “Jismoniy madaniyat va sport” fanidan bakalavrning tayyorgarlik darajasi va zaruriy bilimlari mazmuniga qo‘yiladigan talablar asosida tayyorlangan.

TAQI “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida 2018 yil ____ avgust 1-bayonnomasida muhokama qilindi va ilmiy – uslubiy kengashga tavsiya etildi.

Tuzuvchilar: ass. S.S.Abduxoliqov

Tuzuvchilar: katta oqituvchi Z.X.Palibaeva

Taqrizchi: katta o‘qituchi K.U.Najmidinova

“Bino va inshootlar qurilishi”

fakultet dekani:

2018 yil “_____” avgust _____ I.T.Aliyev

“Jismoniy tarbiya

va psixologiya”

kafedrasi mudiri:

2018 yil “_____” avgust _____ M.Maxkamova

Fan ishchi o‘quv dasturi Toshkent arxitektura-qurilish instituti ilmiy – uslubiy Kengashining 2018 yil _____dagi _____ - sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

KIRISH

Jismoniy madaniyat va sport oliy o'quv yurtlarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimini egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi. Ularga jismoniy madaniyat vositalari hamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom hayot tarzini jismoniy madaniyat va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu dastur o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda bolalarni jismoniy tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedagog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat ta'limi vazifalari (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush tarzi motivasiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarini jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;
- talabalarning bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:
- qo'yish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha reyting-nazoratini topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarining muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasalarida va boshqa ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;

- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'ligi va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifalari sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bolajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifati qabul qilish (tushunish).

FANNING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Fanni o'qitishdan maqsad talabalarni jismoniy madaniyat 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'rgatish.

Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish;

-talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavnani to'g'ri tutishga, jismoniy madaniyat va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish;

-harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har 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;

-talabalarining "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.

-sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

-talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish;

-milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish;

-o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va uslublarni joriy etish;

-sport zahiralarni tayyorlash shahobchalarini kengaytirish;

-talabalarning O'zbekiston Davlat Sport qo'mitasiga qarashli Olimpiya Shon-shuhrati muzeyi to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish;

-talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butunjahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butunjahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'lig'ni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish;

-talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.

FANNI O'ZLASHTIRISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR.

Jismoniy madaniyat va sport fanini o'zlashtirish natijasida talaba:

-jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o'stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko'nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini va sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy madaniyat va sport shakllarini rejalashtirish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

-ommaviy sport sog'lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

-“Alpomish” va “Barchinoy” jismoniy tayyorgarlik test mezonlari talablarini bajarishi kerak.

TALABALARNING MAJBURIYATLARI:

-dars jadvalida belgilangan vaqtda (kun va soatda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga muntazam qatnashishi;

-o'zining jismoniy tayyorgarligini oshira borishi, “Alpomish” va “Barchinoy” testlarini topshirishi, o'zining sport mahoratini takomillashtira borishi;

-o'qish, ish va dam olishda maqbul (ratsional) tartib (rejim)ga rioya etishi;

-zarur hollarda o'qituvchidan maslahatlar olgani holda mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishi;

-o'quv guruhlari, kurs, fakultet va oliy ta'lim muassasasi miqyosidagi ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishi;

-mashg'ulot xarakteriga mos sport kiyimi va poyabzaliga ega bo'lishi;

-jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini faol dam olish hamda kuchli aqliy mehnatdan keyin organizmdagi fiziologik jarayonlarni tiklash vositasi deb bilishi lozim.

Oliy o'quv yurti terma jamoasiga a'zo talabalarning an'anaviy I-bosqich spartakiadalarda o'z kursi hamda fakulteti nomidan ishtirok etishi majburiy sanaladi.

FANNING BOSHQA FANLAR BILAN BOG‘LIQLIGI.

Jismoniy madaniyat va sport fani oliy o‘quv yurti I-II-III-IV semestrlarda o‘qitiladi. Fanni o‘qitishda talabalarning umumta’lim maktabi, akademik litsey va kasb-hunar ta’lim muassasasida jismoniy madaniyat, tabiiy, tibbiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko‘nikmalariga asoslaniladi.

FANNING HAJMI

| № | Mashg‘ulot turi | Jami | Semestrlarga ajratilgan soat | |
|------------------------------------|-----------------------|------------|------------------------------|-----------|
| | | | 1-semestr | 2-semestr |
| JISMONIY MADANIYAT VA SPORT | | | | |
| 1. | Amaliy mashg‘ulotlar | 8 | 4 | 4 |
| 2. | Mustaqil ta’lim | 100 | 50 | 50 |
| | JAMI: | 108 | 54 | 54 |
| VALIOLOGIYA ASOSLARI | | | | |
| 3. | Ma’ruza | 4 | 2 | 2 |
| 4. | Amaliy mashg‘ulotlar | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Mustaqil ta’lim | 12 | 6 | 6 |
| | JAMI: | 20 | 10 | 10 |
| | JAMI 1-KURSDA: | 128 | 64 | 64 |

JISMONIY MADANIYAT VA SPORTFANIDAN AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAVZULARIVA ULARGA AJRATILGAN SOAT

| T/r | AMALIY MASHG‘ULOTLAR MAVZUSI | Ajratilgan soat |
|--------------------|---|-----------------|
| 1 – SEMECTR | | |
| 1. | Gimnastika.Yengil atletika. Harakatli o‘yinlar texnikasi va taktikasi (basketbol, voleybol). | 1 |
| 2. | Jismoniy sifatlar (kuchlilik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o‘yinlarini (basketbol). Kross (daqiqqa, soniya) | 1 |
| 3. | Kuchlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Sport o‘yinlari texnika va texnikasi (basketbol). | 1 |
| 4. | Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarini bajarish. MAJT. | 1 |
| | JAMI 1 – SEMESTRDA: | 4 |

| 2 – SEMECTR | | |
|----------------------------|--|----------|
| 5. | Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash. Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash;Maxsus chidamligni tarbiyalash.Mokisimon (4x10) metr ga yugurish. Sport o‘yinlarini texnika va taktikasi (voleybol) (basketbol). | 1 |
| 6. | Kross.Kasbiy xususiyatlar jismoniy tayyorgarlikdan maxsus mashqlar. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi. Sport o‘yinlari texnika va taktikasi (voleybol). Tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish. Kasbiy xususiyatlar jismoniy tayyorgarlikdan maxsus mashqlar. | 1 |
| 7. | Yengil atletika.vestibyular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Qisqa masofalarga yugurishda texnikasini takomillashtirish. (voleybol). | 1 |
| 8. | Qisqa masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish. O‘rta masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish. Kuchlilik sifatlarini takomillashtirish. Sport o‘yinlarini texnikasi va taktikasini takomillashtirish (voleybol) (basketbol). | 1 |
| JAMI 2 – SEMESTRDA: | | 4 |
| JAMI 1-KURSDA: | | 8 |

MUSTAQIL TA’LIM.
JISMONIY MADANIYAT VA SPORTFANIDAN 1-BOSQICH
TALABALARI UCHUN MUSTAQIL TA’LIM TOPSHIRIQLARI
(100 SOAT)

| № | Mustaqil ta’lim mavzulari | Ajratilgan soat |
|------------------|--|-----------------|
| 1-semestr | | |
| 1. | Tezlik sifatlarini rivojlantirish. Harkuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish: 1. Oyoq sonlarini ko‘tarib yugurish. Siltash, oyog‘ini ko‘ndalangiga ko‘tarish, yelka bo‘sh holatda, qo‘llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e’tibor berish kerak. 2. Sakraganga o‘xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarnibajarishda qo‘llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to‘g‘rilanishi holatiga e’tibor berish kerak. 3. Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish. | 7 |
| 2. | Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish: 1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish. | 7 |

| | | |
|----|---|---|
| | <p>2. Yotgan holatda “ko‘prik”.</p> <p>3. 10-12 daqiqa davomida to‘xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrga tez yugurish.</p> <p>4. Yotgan holatda qo‘llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.</p> | |
| 3. | <p>Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun “aylanma shug‘ullanish” uslubi.</p> <p>1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa.</p> <p>2. O‘tirib turish va sakrash.</p> <p>3. Polda qo‘lni bukib va yozish.</p> <p>4. Turnikda tortilish.</p> <p>5. Yotgan holatda gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo‘lishi lozim.</p> | 6 |
| 4. | <p>Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish:</p> <p>1. Ertalabgi badantarbiya mashqlari.</p> <p>2. Ertalabgi badantarbiya mashqlari ketma-ketligi.</p> <p>3. Ertalabgi gimnastika mashqlarini bajarish.</p> <p>4. “Yosharish sirlari” Besh gavhari (yangi gimnastika).</p> | 6 |
| 5. | <p>Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.</p> <p>Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish:</p> <p>1. Bir va ikki oyoqda o‘tirib turish.</p> <p>2. Polda qo‘llarni bukish va yozish.</p> <p>3. Yotgan holatda gavadani ko‘tarish.</p> <p>4. Turnikda tortilish.</p> | 6 |
| 6. | <p>Tezlik sifatlarini rivojlantirish:</p> <p>1. Oyoqni baland ko‘targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontal holda ko‘tariladi, yelkalar yozilgan, qo‘llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to‘g‘riligiga ahamiyat berish lozim.</p> <p>2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo‘llar faol yordam ko‘rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish. harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e’tibor qaratish.</p> <p>3. 10-12 soniya davomida zina bo‘ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.</p> | 6 |
| 7. | <p>Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish:</p> <p>20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta’minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so‘ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg‘ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.</p> | 6 |
| 8. | <p>Yugurib kelib uzunlikka sakrash:</p> <p>1. Buning uchun o‘rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo‘l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi.</p> | 6 |

| | | |
|-----|---|----|
| | <p>2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi.</p> <p>3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga-oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'xshab ketadi.</p> <p>4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.</p> | |
| | JAMI 1 – SEMESTRDA: | 50 |
| 9. | <p>Arg'imchoqda sakrash texnikasi. Kuchni rivojlantirish mashqlarini takomillashtirish:</p> <p>Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing. O'tirib egiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yozing. Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring.</p> <p>Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagicha davom ettiring. Avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani bosib, oldinga va orqaga harakatlaning.</p> <p>Arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, qo'lingizni oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. Shu holatda o'tirib-turing.</p> <p>Muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji boricha oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling. Arqonni oldinga harakatlantirib sakrang.</p> <p>Turgan yeringizda sekin-asta yuring.</p> | 7 |
| 10. | <p>Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish. 2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi. 3. Kompleks mashqlar tuzish. | 7 |
| 11. | <p>Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Har kunlik mashqlarni bajarish. 2. Yotgan holda qo'llarni bukish va yozish. 3. Turgan joyidan uzunlikka sakrash. 4. Gavdani bukish va yozish, dastlabki holat, chalqancha yotgan holatda, oyoqlar mahkamlangan, qo'llar xoya (krest) holatida ko'krakda. | 6 |
| 12. | <p>Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish mashqlarini bajarish:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gimnastik devorga osilgan holatda oyoqlarni ko'tarish; tizzalarni bukkan holatda jag'gacha ko'tarish; oyoqlarni bukib yonga; navbat bilan oyoqlarni to'g'rilash. 2. Parallel qo'shcho'pga tayangan holda qo'llarni bukish va yozish. 3. Qo'llarga tayangan holda parallel qo'shcho'p orasida "yurish". 4. Parallel qo'shcho'pga tayangan holda silkinishlar. | 6 |

| | | |
|--------------------------|---|------------|
| 13. | Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzluksiz 15-20 daqiqa davomida sekin yugurish. Uslubiy ko'rsatma: Mashg'ulotlar yugurish bo'yicha haftasiga 2-3 marta o'tkaziladi. Yugurish organizm tozalanishiga ta'sir qiladi va kun davomida yig'ilgan charchoqni oladi. | 6 |
| 14. | Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish. Kunlik maxsus mashqlarni bajarish: 1. Sonlarni balandga ko'tarib yugurish. 2. Almashinib yugurish. 3. Har xil sakrashlar. 4. Zinalarda 10-12 sekund davomida tezlikka chiqib tushish. | 6 |
| 15. | Vestibular apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini rivojlantirish. Kunlik mashqlarni bajarish: 1. Uzluksiz 10-12 daqiqa sekin yugurish, 2-3 marta tez yugurish. 2. Muvozanat saqlash mashqlarini rivojlantirish. 3. Koordinatsiya harakatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. | 6 |
| 16. | 32 sanoqqa kompleks mashg'ulotlarini tuzish hamda tanishtirish. 1. 8sanoq mashqlar tanlash. 2. Mashqlarni elementlar bo'yicha o'tkazish. 3. 32 sanoq kompleks mashqlar. | 6 |
| 2-SEMESTRDA JAMI: | | 50 |
| JAMI 1-KURSDA: | | 100 |

Mustaqil ta'lim jarayonida talaba mustaqil ishlarni o'qituvchi ko'rsatmasiga binoan mashqlar tayyorlash, ertalabki badantarbiya mashqlari va 32 sanoqqa kompleks mashqlarni tuzish hamda tayyorlash, internet materiallarini mustaqil tayyorlab kelish kabi topshiriqlarni bajaradilar.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI VA REJALARI 1-SEMESTRDA

1-MAVZU: GIMNASTIKA.YENGIL ATLETIKA. HARAKATLI O'YINLAR TEXNIKASI VA TAKTIKASI (BASKETBOL, VOLEYBOL).

Dars rejasi:

1. To'sin(brevno) ustida mashqlar bajarish.
2. „Dastali ot“ ustidan sakrash.
3. „Eshak“ ustidan oyoqlarni yozib sakrash.
4. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish.
5. Turgan joyidan uzunlikka sakrash.
6. Sakrash texnikasini o'rgatish va unga oid maxsus mashqlarni bajartirish.
7. Voleybol o'yinidagi element mashqlarini o'rgatish.

2-MAVZU JISMONIY SIFATLAR (KUCHLILIK, CHIDAMLILIK)NI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR. SPORT O'YINLARINI (BASKETBOL). KROSS (DAQIQA, SONIYA)

Dars rejasi:

1. Baland startda turish qoidasi va chidamlilikni rivojlantirish mashqlarini bajartirish.
2. Basketbol o'yini elementlarini bajarishni takomillashtirish.
3. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish.
4. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
5. Talabalarga tayanib yotgan holatdan qo'lni bukish qoidasi to'g'risida tushuncha berish.
6. Gimnastik elementlari bilan harakati o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.

3-MAVZU: KUHLILIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR. SPORT O'YINLARI TEXNIKA VA TEXNIKASI (BASKETBOL).

Dars rejasi:

1. Kuchlilikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajartirish.
2. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi elementlarini bajarish.
3. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish.

4-MAVZU: ERTALABKI GIGIYENIK BADAN TARBIYA MASHQLARINI BAJARISH. MAJT.

Dars rejasi:

1. Ertalabki badantarbiya mashqlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Ertalabki y MAJT mashqlarini bajartirish.
3. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajartirish.

2-SEMESTRDAAMALIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI VA REJALARI

5-MAVZU: TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI ANIQLASH.TEZKOR-KUHLILIK SIFATLARINI TARBIYALASH;MAXSUS CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH.MOKISIMON (4X10) METRGA YUGURISH.SPORT O'YINLARINI TEXNIKA VA TAKTIKASI (VOLEYBOL) (BASKETBOL).

Dars rejasi:

1. Talabalarga startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marra chizig'idan o'tish harakatlarni o'rgatish.
2. Tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish.
3. Basketbol o'yini elementlarini o'rgatish.
- 4.Talabalarni mokisimon yugurishga tayyorlash.
- 5.Basketbolda yuqoridan to'pni halqaga tashlash va aldamchi harakatlarni bajarish texnikasini o'rgatish.
6. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga oid mashqlarni bajartirish.
7. Voleybol o'yini elementlari qoidalarini o'rgatish.

**6-MAVZU: KROSS. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH
TEXNIKASI. SPORT O‘YINLARI TEXNIKA VA TAKTIKASI
(VOLEYBOL).**

**TEZLIK VA CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISH. KASBIY
XUSUSIYATLAR JISMONIY TAYYORGARLIKDAN MAXSUS
MASHQLAR..**

Dars rejasi:

1. Talabalarni kross yugurish texnikasini takomillashtirish.
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bosqichlari va qoidalarini o‘rgatish.
3. Voleybol va basketbol o‘yini ayrim elementlari qoidalarini o‘rgatish.
4. Mutaxassislikka doir amaliy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashqlar kompleksini takrorlash.

**7-MAVZU: YENGIL ATLETIKA.VESTIBYULAR APPARATINING
KELGUSIDAGI CHUQURLASHTIRILGAN TOMONLARINI
RIVOJLANTIRISH. (VOLEYBOL).**

Dars rejasi:

1. Talabalarga qisqa masofalarga yugurishda pastki startda turish holatini o‘rgatish.
2. Talabalardan 60-100 metr yugurish me`rini qabul qilish.
3. Vestibulyar apparatining kelgusidagi chuqurlashtirilgan tomonlarini
4. rivojlantirishga oid mashqlar bajarish.
5. Talabalarni qisqa masofalarga yugurtirish.
6. Voleybol o‘yini texnika elementlarini takomillashtirish.

**8-MAVZU: QISQA O‘RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH.**

**KUHLILIK SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. SPORT
O‘YINLARINI TEXNIKASI VA TAKTIKASINI TAKOMILLASHTIRISH
(VOLEYBOL) (BASKETBOL).**

Dars rejasi:

1. Talabalarni qisqa masofalarga yugurtirish.
2. O‘rta masofalarga yugurish.
3. Basketbol o‘yini elementlarini bajarishni takomillashtirish.
4. Kuchlilik sifatlarini takomillashtirishga oid mashqlarni bajarish.
5. Gimnastik elementlari bilan harakatli o‘yinlar o‘tkazish.
6. Voleybol o‘yini elementlarini bajarishni takomillashtirish.

VALEOLOGIYA ASOSLARI FANI KIRISH

“Valeologiya asoslari” fani dasturi oliy ta’limning barcha bakalavriat yo’nalishi uchun ishlab chiqilgan. “Valeologiya” – bu inson salomatligi to’g’risidagi fan bo’lib, inson kamolotining muhim tarkibiy qismini, huquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini o’rganadi.

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov salomatlikni shahs kamolotidagi ahamiyatini ta’kidlab: «Sog’lom avlod deganda, shahsan men, eng avvalo, sog’lom naslni, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog’lom, iymon-e’tiqodi butun, bilimli, ma’naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlodni tushunaman. Buyuk Davlatni faqat sog’lom millat, sog’lom avlodgina qura oladi», - degan edi.

Prezidentimizning bevosita tashabbusi va rahbarligida mustaqillik e’lon qilingan kundan boshlab uzluksiz ravishda ma’naviy va jismoniy sog’lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shahsni shakllantirish g’oyasi davlat siyosati darajasiga ko’tarildi. Mazkur g’oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo’naltirilgan tadbirlar o’tkazilmoqda.

Bugungi kunda mustaqil O’zbekiston Respublikasi ta’lim siyosatida sog’lom avlod g’oyasini amalga oshirishda quyidagi yo’nalishlarga alohida e’tibor qaratilmoqda:

- milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma’naviy jihatdan sog’lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o’stirish;
- iqtidorli va sog’lom fikrli, to’g’ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Bu g’oyalar O’zbekiston Respublikasida olib borilayotgan siyosatga, ya’ni talabani jismoniy, psihologik salomatlik asosida sog’lom turmush tarzi ko’nikmalariga o’rgatish, organizmning umumiy va reproduktiv salomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari shahs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlash yo’nalishiga mos keladi.

Valeologiya fani asosida talabaga inson salomatligiga konstruktiv yondashishni o’rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi.

Salomatlik insonda ruhiy, jismoniy va fiziologik sifatlarning rivojlanganligi bo’lib, maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrning maksimal davomiyligi muhitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishga erishishdir.

Valeologiya - “salomatlik”, “sog’lom bo’lish” ma’nolarini bildirib, sog’lom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur o’rin egallaydi. Bu o’rinda pedagoglarning vazifasi har bir bolaga o’z-o’zining va imkoniyat darajasida, atrofidagilarning salomatliklarni saqlash va mustahkamlash ko’nikma va malakalarini singdirishdan iborat.

Bizning tarbiya institutlarimiz (oila –ta’lim muassasalari – mahalla, maktabdan tashqari ta’lim vab.) har bir bola, o’smir, yigit-qiz va kattalarda

sogʻlomlikning muhim tarkibiy qismlari: faol harakatli rejim, chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shugʻullanish sifatida aks etadigan sogʻlom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi va rivojlantirishi zarur. Ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, shahsiy va umumiy gigiena, kundalik rejim, shahsiy va jamoatchilik gigienasi talablariga rioya qilish, atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, zararli odatlarning oldini olish, psihogigiena talablariga amal qilish tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar orasida hamkorlik pedagogikasi munosabatlari zaruriyatini taqozo etadi.

Valeologiyaning maqsadi inson hayotiy faoliyati irsiy mehanizmlari va zahiralari oqilona tatbiqi va muhit ichki va tashqi sharoitlariga uning moslashuvchanlik imkoniyati yuksak darajasini taʼminlashdan iborat. Nazariy jihatdan mazkur munosabatda valeologiyaning maqsadi sifatida salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini oʻrganish va sogʻlom turmush tarzini muvaffaqiyatli modellashtirish yoʻllarini ishlab chiqish aks etadi. Amaliy jihatdan esa valeologiyaning maqsadi salomatlikni shakllantirish, saqlash, mustahkamlash yoʻllari va chora-tadbirlarini belgilash boʻlib, salomatlikni saqlashga masʼuliyatli munosabatni shakllantirishdir.

“Valeologiya asoslari” fanining predmeti alohida ison salomatligini oliy hayotiy qadriyat sifatini bildiruvchi kategoriya tarzida oʻrganib, boshqa fanlardan farqli ravishda, u inson sogʻligʻiga mohiyati, darajasi va sifatini aniqlash mumkin boʻlgan, fiziologik, psihologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraydi.

«Valeologiya asoslari» fanining vazifalari quyidagilardan iborat:

- talabalarda salomatlik darajasi hamda sifatini baholash metodlariga oid amaliy, tadqiqotchilik bilim va malakalarini shakllantirish;
- salomatlik va sogʻlom turmush tarzi falsafasini shakllantirish;
- salomatlikni saqlashga qaratilgan muhit yaratish;
- talabalarda tibbiy-gigienik madaniyatga oid bilim va malakalarni tarkib toptirish;
- yoshlarni sogʻlom oila qurishga tayyorlash.

Dasturda talabalarni sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari va uning pedagogik, ekologik, ijtimoiy, oilaviy yoʻnalishlari kabilar, shuningdek, taʼlimiy jarayon ishchirokchilarining sogʻligʻini saqlash va mustahkamlash asoslari bilan tanishtirishga alohida eʼtibor qaratildi.

Kurs boʻyicha bilim, koʻnikma va malakalarni oʻzlashtirish natijasida talaba salomatlik darajasi va sifati ortadi: unda ijobiy motivasiya rivojlanadi, sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini egallashi orqali shahsiy salomatligini saqlash va mustahkamlash kuchayadi, boʻlgʻusi kasbiy faoliyatida oʻzi va atrofdagilarning salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga masʼuliyatli munosabat koʻnikmasiga ega boʻladi.

Talabalar «Valeologiya asoslari» fani yuzasidan quyidagilarni bilishlari zarur:

- valeologiyaning predmeti, maqsadi va vazifalarini;
- “Valeologiya asoslari» fanining asosiy mazmuni, shakl, metodlari va uning boshqa predmetlar bilan aloqasini;

- O'zbekiston Respublikasining sog'liqni saqlashga qaratilgan davlat siyosatini;
- salomatlikka ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillarni;
- SHarq mutafakkirlarining sog'lom hayot falsafasiga oid g'oyalarini;
- ta'limiy-tarbiyaviy jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini;
- biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'sirini;
- ekologik valeologiya muammolarini;
- sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlarini;
- inson salomatligiga zararli odatlarning ta'sirini;
- OIV/OITS kasalligining belgilarini;
- ovqatlanishning o'sish, rivojlanish va salomatlikka ta'sirini.

Talabalar quyidagi ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari kerak:

- aholi salomatligini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lish va sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy madaniyatni oshirishga yo'naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish;
- sog'lomlashtirish faoliyatida valeologiyaning asosiy qonuniyatlaridan foydalanish;
- sog'liqni saqlash muhitini yaratish;
- salomatlikni tashhishlash shakl va uslublarini qo'llay bilish;
- aqliy va jismoniy ishchanlik holatini aniqlash;
- tabiatni asrab-avaylash, uni muhofaza qilish;
- o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash;
- turli kasalliklar va zararli odatlarning oldini olish;
- sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlarini shakllantirish;
- OITSni tashhishlash va oldini olish;
- aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash;
- sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish;
- mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi holatini oldini olish.

Predmetning boshqa fanlar bilan aloqasi

«Valeologiya asoslari» - umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, pedagogika, psixologiya, ekologiya va boshqa fanlar bilan mustahkam aloqada bo'lgani bois ular erishgan yutuqlar va uslublarga tayanib ish ko'radi.

Kursni o'qitish davomida qo'llaniladigan uslublar, vositalar, qo'llanmalar va texnologiyalar

«Valeologiya asoslari» kursining mashg'ulotlari sog'liqni saqlaydigan pedagogik texnologiyalar asosida yaratilgan multimediyalar, o'quv kinofilmolari, mulyaj (mum shakldagi model)lar, grafiklar, jadvallar, rangli plakatlar ko'rinishidagi ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda olib boriladi.

VALEOLOGIYA ASOSLARI FANIDAN SOATLAR T A Q S I M O T I

| № | MAVZULAR | ma'ruza | seminar |
|--------------|--|-----------|-----------|
| 1. | Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari, yo'nalishlar, sog'lom turmush tarzi. | 2 | 2 |
| 2. | Inson salomatligi va zararli odatlar. OIV/OITS haqida tushuncha. Ovqatlanish. | 2 | 2 |
| 3. | Mustaqil ta'lim | 6 | 6 |
| JAMI: | | 10 | 10 |

ASOSIY QISM MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

1-mavzu. Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari, yo'nalishlar, sog'lom turmush tarzi.

Valeologiya – salomatlik haqidagi fan, uning predmeti, maqsadi, vazifalari, boshqa predmet (fan)lar bilan aloqasi. Salomatlik tushunchasi va «me'yorlar». Fanning shakllanish tarixi. Salomatlikka havf soluvchi asosiy omillar. Salomatlikni tashhishlash, shakllar va uslublar. Tadqiqot uslublari, amaliyot bilan aloqasi. Jismoniy, ruhiy, individual va ijtimoiy salomatlik tushunchasi. Predmetning rivojlanishiga SHarq mutafakkirlarining qo'shgan hissalarini. Zamonaviy olimlarning «Valeologiya» faniga qo'shgan hissasi.

«Ta'lim to'g'risida» gi qonun, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, Kadrlar tayyorlash milliy dasturining asosiy tamoyillari, davlat ta'limiy standartlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning asarlari va nutqlari, hukumat komissiyasi majlislarini bayonlari, Oliy va o'rta mahsus ta'lim vazirligining tegishli qarorlari.

Predmetning metodologik asoslari: salomatlikni muhofaza qilish siyosatining mohiyati, shahsni rivojlantirishda uning o'ri haqidagi zamonaviy ilmiy nazariyalar. YUqori idoralarning hujjatlari: «Sog'lom avlod uchun», «Ona va bola» dasturlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sihat-salomatlik yili»ga bag'ishlangan qarori (25. 01 2005 y.). Halq pedagogikasi - Abu Ali ibn Sino, Ar-Roziy ta'limoti.

Salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan turli hil yuklamalari haqidagi bilimi. YUklamalar tartib-qoidasi. Ta'limiy-tarbiyaviy jarayonning sog'lomlashtiruvchi yo'nalishi. Yil, hafta, kun davomidagi aqliy ishchanlik qobiliyati. Yoshga doir ruhiy va funksional hususiyatlarni hisobga olish. O'quv kuni alohida tartibli lahzalari tavsifi. O'qitish sharoitlariga nisbatan (yoritish, isitish, shamollatish) gigienik talablar.

Organizm va muhit. Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik holatiga ta'siri. Biotik va abiotik omillar. Bioritmlar haqidagi tushuncha. Iqlimiy omillarning salomatlikka ta'siri. Atrof-muhit muhofazasi. Tabiatni asrab-avaylash, uni muhofaza qilishga doir hulq-atvorni shakllantirish. Tuproq, suv va havo gigienasi.

Inson ekologiyasi va ko'nikma. Ekologik valeologiya muammolari. Inson ekologiyasi va kasalliklar. O'zbekiston aholisining salomatlik holati.

Muhitning ijtimoiy omillari. Demografik omillarning organizmga ta'siri. Bozor iqtisodiyoti sharoitlariga o'tish davrida o'quv muassasalari. Sog'liqni saqlash tizimidagi qayta qurish va islohotlar. Valeologiyaning ijtimoiy, gigienik va ekologik muammolari. Jamiyatda faol shahsni tarbiyalash va rivojlantirish. Shahsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi, jamiyatda odob-ahloq qoidalarini bajarish asosida shahsni ijtimoiy tarbiyalash ko'nikmasi.

Salomatlik. Turmush tarzi va salomatlik. Salomatlik Kodeksi. Valeologik pasporti.

Salomatlikni mustahkamlovchi omillar. Salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar. O'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun mas'uliyatni zimmasiga olish. Kun tartibi. Ish va dam olish tartibi. Uyqu va uning salomatlik uchun ahamiyati. Suv, suv manbalari, suvning sifati. Zararli odatlarning oldini olish. Sog'lom va bemor organizm haqidagi tushuncha. Turli a'zolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan noinfeksion (somatik) kasalliklari, hastalanish sabablari, yuqumli kasalliklar. Yuqumli (infeksion) kasalliklarni qo'zg'atuvchilar, ularning turlari. Kasallik yuqish yo'llari, infeksiyalarning kirish "darvoza"si. Kasallanish davrlari, kasallik oqibatlarini. Immunitet, uning turlari. Ontogenez nazariyasi va salomatlik.

Tayanch-harakatli apparat, nafas olish va ko'rish a'zolari bilan bog'liq keng tarqalgan kasalliklarning oldini olish; shikastlanishlar haqidagi tushunchalar.

Sog'lom turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi asoslari. O'z sog'ligi va yon-atrofidagilar salomatligi haqida g'amho'rlik qilish mas'uliyati.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari. Faol harakatli kun tartibi, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; ovqatlanish, mehnat va dam olish gigienasi, kun tartibiga rioya qilish; shahsiy va umumiy gigiena qoidalariga amal qilish; atrof-muhitni muhofaza qilish (ekologiya va salomatlik); shikastlanishlar va bahtsiz hodisalarni oldini olish; zararli odatlar (toksikomaniya, alkogol iste'mol qilish, nos chekish, chekish va giyohvandlik)ni oldini olish; to'g'ri jinsiy tarbiya; muloqot psihogigienasi. Konstitutsiya haqidagi nazariya

2- mavzu: Inson salomatligi va zararli odatlar.

OIV/OITS haqida tushuncha. Ovqatlanish.

Organizmning ko'nikmalarga asoslangan imkoniyatlari, organizm zahiralari. Salomatlikning yosh va jinsiy hususiyatlari. Sog'lom ehtiyojlar va salomatlikka nisbatan ehtiyoj. YAkka tartibdagi (individual) va ommaviy salomatlik. His-hayajon, siqilish, tanglik omillari. Salomatlikni baholashga turli yondoshuvlar va salomatlikka oid fazilatlarni shakllantirish.

Giyohvand moddalarning asosiy guruhlari. Giyohvand moddalarning kelib chiqish tarihi va turli mamlakatlarda tarqalishi. Giyohvand moddalardan tibbiy maqsadda foydalanish. Giyohvand moddalarning tarkibi, tayyorlash usullari. Giyohvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.

Nasha - turli navlardagi kanoplardan olingan preparatlar sifatida. Morfiy preparatlari va narkomaniyaning kelib chiqishi. Kakoinli narkomaniya.

Toksikomaniya. Polinarkomaniya (chekish, nos chekish, alkogol va giyohvand modallarni iste'mol qilish)

Salomatlikni saqlash muhiti tizimlarining dasturi. Salomatlikni himoya qilishga yo'naltirilgan bola huquqlari deklarasiyasining nizomlari. Tizimlar ichida va tizimlararo (ta'lim, sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya) o'quvchilar salomatligini mustahkamlash va muhofaza qilish bo'yicha integrativ korreksion ishlarni olib borish. Salomatlik borasida imkoniyatlari cheklangan bolalar uchun ko'nikmali ijtimoiy-ta'limiy muhit yaratish, jismoniy va aqliy rivojlanish hususiyatlari va tayyorgarligi. Jismoniy tarbiyaning roli, uning ko'psonli shakllari va tarkibiy qismlari. Salomatlik sinflari va honalari, majmuiy jismoniy tayyorgarlik sinflarini tash qilish. «Salomatlikni saqlash muhitini yaratish» dasturiga pedagoglar, ot-onalar, halq ta'limi, mahalla qo'mitalari vakillari va boshqalarni jalb etish. Salomatlik holatining tashhisi.

OITS kasalligi belgilari va oqibatlar. OITS ning vujudga kelishi haqida tarixiy ma'lumot. OITSning jo'g'rofiy tarqalishi. OITS epidemiologiyasi. OITS etiologiyasi. OITS patogenezi.

Barkamol avlod tarbiyasi va jamiyat taraqqiyotining yosh avlod salomatligi bilan uzviy bog'liqligi. OITSning oldini olish. Talabalarga OITS haqida ilmiy asoslangan, mukammal tushunchalarning etkazishning ahamiyati.

OITSning klinik shakllari va alomatlar. OITS diagnostikasi. Laboratoriya diagnostikasi. OITSni davolash. OITS profilaktikasi. OIV ning tarqalishi. Virus bilan kasallik orasidagi bog'lanishlar. Virus haqida tushuncha. Foydali viruslar. Zararli viruslar. Organizmda OIV virusi mavjudligini aniqlash. Respublikamizda OITS kasalligini oldini olish va unga qarshi kurashish chora-tadbirlari. OITS virusi bilan zararlanishning oldini olishning huquqiy asoslari.

“Sog'lom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha qo'shimcha choralar to'g'risida”(O'zR Prezidentining 2009 yil 13 aprel PQ-1096-sonli qarori), “Ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirish”, “Aholi reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish” (Hukumat komissiyasining 2009 yil 23 aprel bayoni) kabi hujjatlarning mazmun-mohiyati. Reproktiv salomatlikni saqlash va mustahqamlash. O'zbek oilalarida sog'liqni saqlashga oid milliy qadriyatlarining o'rni. Tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash. Homiladorlik. Bir yoshdan etti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish. Nogiron bolalarning tug'ilish sabablari va uning oldini olish. Sog'lom jamiyatni yaratishda oilaning roli. Oilaviy valeologiya muammolari. Irsiyat va muhit. Oiladagi munosabatlar va sog'lom turmush tarzi. Sog'lom onadan sog'lom farzandning tug'ilishi. Sog'lom oila – sog'lom jamiyat.

Ovqatlanishni o'sish, rivojlanish va salomatlikka ta'siri. To'g'ri va sifatli ovqatlanish. Ovqatlanish gigienasi. Organizmning oziq-ovqat mahsulotlari, vitaminlar, mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji. Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlar. Yod tanqisligining aqliy va jismoniy rivojlanishga ta'siri. Endemik

buqoq. Klinik ko'rinishi, profilaktikasi. Anemiya kasalligi kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

MUSTAQIL TALIM.
VALEOLOGIYA ASOSLARI FANIDAN TALABALARI UCHUN
MUSTAQIL TALIM TOPSHIRIQLARI

(6-soat)

| № | Mustaqil ta'lim mavzulari | Ajratilgan soat |
|-------------------|---|-----------------|
| 1-semestr | | |
| 1. | <p>Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari, yo'nalishlar, sog'lom turmush tarzi.</p> <p>1. «Valeologiya asoslari» fani haqida tushuncha. «Valeologiya asoslari» fanining maqsadi va vazifalari. «Valeologiya asoslari» fanining rivojlanish tarihi «Valeologiya asoslari predmetining» yo'nalishlari.</p> <p>2. Inson salomatligi. Sog'lom va kasal organizm haqida. Odam organizmining o'sishi va rivojlanish hususiyatlari</p> <p>3 Ontogenez nazariyasi. Individual taraqqiyotning davrlari</p> | 2 |
| 2. | <p>Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari.</p> <p>1. Sog'lom turmush tarzi. Salomatlik. Salomatlikni mustahkamlashning noan'anaviy usullari.</p> <p>2. Immunitet. Immunitet haqida tushuncha. Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir.</p> <p>3. Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.</p> | 2 |
| 3. | <p>Reproduktiv salomatlik. Irsiyat va o'zgaruvchanlik</p> <p>1. Organizm va muhit. Ijtimoiy profilaktika O'zbekiston Respublikasi aholisi salomatligining omili sifatida. Bioritmlar haqidagi tushuncha</p> <p>2. Irsiyat va Irsiy kasalliklar. Kelib chiqish sabablari</p> <p>3. Salomatlik kodeksi. Valeologik pasporti</p> | 2 |
| Jami: | | 6 |
| 2- semestr | | |
| 4. | <p>Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri</p> <p>1 Chekish. Tamaki va uning mahsulotlari Tamaki chekishning zararli oqibatlari</p> <p>2. Alkogol ichimliklari, ularning asoratlari</p> <p>3 Salomatlikni baxolashga turli yondoshuvlar va salomatlikka oid vazifalarni shakllantirish</p> | |
| 5. | <p>Giyohvand moddalar va ularning sinflanishi</p> <p>1 Giyohvand moddalarining kelib chiqish tarixi va turli mamlakatlarda tarqalishi. 2 Giyohvand moddalarining tarkibi va</p> | |

| | | |
|----|---|----|
| | tayyorlash usullari. 3 Giyohvand moddalarining turlari va ularning inson organizmiga ta'siri. | |
| 6. | OIV/OITS haqida tushuncha. OITS kasalligi belgilari va oqibatlari. 1 OITS ning vujudga kelishi haqida tarixiy malumot 2 OITS profilaktikasi va diagnostikasi. 3 OITS klinikasi va davosi. 4 To'G'ri ovqatlanish darajalari. 5 Oqsil, yog', uglevod, suv, mikroelementlarning umumiy ta'rifi, vazifalari va organizmda modda almashinuvi jarayonlarida ishtiroki. | |
| | 2- semester JAMI | 6 |
| | JAMI: | 12 |

FAN BO'YICHA TALABALAR BILIMINI BAHOLASH VA NAZORAT QILISH MEZONLARI

REYTING JADVALI

1 semestr

| Nazorat turi | Nazorat shakli | Har bir amaliy mashqulot uchun belgilangan maksimal ball | Amaliy topshiriq soni | Nazorat shakllari bo'yicha belgilangan maksimal ball |
|---|----------------|--|-----------------------|--|
| Joriy nazorat Mustaqil ta'lim | Amaliy | 6 | 5 | 40 |
| | Amaliy | 10 | 1 | |
| Oraliq nazorat Valeologiya asoslari fanidan o'tkaziladi | Amaliy | 30 | 1 | 30 |
| Yakuniy nazorat Jismoniy madaniyat va sport fanidan o'tkaziladi | Amaliy | 30 | 1 | 30 |
| JAMI: | | | | 100 |

2 - semestr

| Nazorat turi | Nazorat shakli | Har bir amaliy mashqulot uchun belgilangan maksimal ball | Amaliy topshiriq soni | Nazorat shakllari bo'yicha belgilangan maksimal ball |
|------------------------|----------------|--|-----------------------|--|
| Joriy nazorat | Amaliy | 6 | 5 | 40 |
| Mustaqil ta'lim | Amaliy | 10 | 1 | |
| Oraliq nazorat | Amaliy | 15 | 2 | 30 |
| Yakuniy nazorat | Amaliy | 30 | 1 | 30 |
| JAMI: | | | | 100 |

| Baholash usullari | AMALIY VA SPORT TURINING TEXNIKASIGA OID MASHQLAR |
|---------------------------|---|
| Baholash mezonlari | <p>86-100 ball "a'lo"</p> <ul style="list-style-type: none"> -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashgan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni a'lo darajada topshirgan; -institut ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etgan. |
| | <p>71-85 ball "yaxshi"</p> <ul style="list-style-type: none"> -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashgan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni yaxshi darajada topshirgan; -institut ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etgan. |
| | <p>55-70 ball "qoniqarli"</p> <ul style="list-style-type: none"> -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashmagan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni qoniqarli darajada topshirgan; -institut ommaviy sport musobaqalarida faol ishtirok etmagan. |
| | <p>0-54 ball "qoniqarsiz"</p> <ul style="list-style-type: none"> -dars jadvalida belgilangan vaqtda mashg'ulotlarga muntazam qatnashmagan; -me'yorda ko'rsatilgan topshiriqlarni bajarmagan; -institut ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etmagan. |

Izoh: Yuqoridagi barcha namunalarda talabanning o'zlashtirish ko'rsatkichi mustaqil ta'lim va yakuniy nazorat reyting me'yoridan past bo'lsa 0 ball bilan baholanadi.

Jismoniy tarbiya va sport fanidan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

3. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 2015-yil. 4 sentyabr.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2017 yil 3 iyun.
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish Dasturi 2017 yil 3 iyun.
6. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
7. Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
8. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i kajdogo. M.: Fizkultura i sport. 1998.
9. Vinulov A.D. Plavanie. M. 2003.
10. Ibragimov U., Rafiev H.T. Sport va nazariya. T.: 2008.
11. Kelder Piter, Z.S. Iskandarov (tarjimon). Yoharish sirlari 1-kitob: T.: Extremum Press, 2011.
12. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.
13. Koshbaxtiyev I.A. Osnovo' ozdorovitelnoy fizkulturo' studencheskoy molodeji. T.: 1994.
14. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
15. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Visshaya shkola. 1991.
16. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
17. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
18. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
19. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
20. Rafiyev H.T. Jismoniy madaniyat va sport atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati. T.: 1998.
21. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

Elektron ta'lim resurslari:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.Uz
4. www.edu.Uz
5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www.Wada-ama.org
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/

Valeologiya asoslari fanidan foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Arzikulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. I-II jilt. T.: 2005.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука, 2002. - 416 с.
4. Искандаров Т.И.. Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118.
5. Safarova D. va boshq`alar, Valeologiya. N.: 2006.-196 b.
6. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
7. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Times New Roman. 6 п.л. Т. 2010.
8. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., .Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.

Elektron ta'lim resurslari:

1. <http://health.best-host.ru> -Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебновоспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс]Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Биология.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.
4. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>-Каталог образовательных Интернетресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
9. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html
10. www.med-lit.org.ua

