

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT-INSITUTI



Ro'yxatga olindi  
№ 1061  
"29" 08 2022 y

JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
FANI  
SILLABUSI

Bakalavr 3- kurs sirtqi ta'lim yo'nalishi:

5410500 – Qishloq xo'jalik maxsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash  
texnologiyasi (maxsulot turlari bo'yicha)

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi JTM 1104	O'quv yili 2022-2023	Semestr 5	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek	Haftalik dars soati 4	
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Jismoniy tarbiya va sport	16	104	120

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrasi

O'qituvchi haqida ma'lumot

Nö	Amaliyot O'qituvchi I.F.Sh.	lavozimi	E-mail	Xon a	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshtemirovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbanov Ilhom	katta o'qituvchi	ilhom_1515@mail.ru	s/z	91-455-02-55
3	Ergashev Rashit	katta o'qituvchi	E.ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Ibatovich	katta o'qituvchi	shukrul6402@mail.ru	s/z	99-662-97-25
5	Maxmatqulov Farxod Abdirayimovich	katta o'qituvchi	f.maxmatqulov@mail.ru	s/z	91-451-7284
6	Yusupov To'yehiyevich	katta o'qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Jo'rayevich	katta o'qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Babayevich	Yoqub o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqun Suyun o'g'li	o'qituvchi	uchqun_1515@gmail.ru	s/z	99-458-40-45

I.Fanning mazmuni

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun", "Sog'lom avlod uchun" dasturi, 23 sentyabr 2020 yilda qabul qilingan yangi tahrirdagi "Ta'lim to'g'risida qonun"lar qabul qilinishi munosabati bilan yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, o'g'il-qizlarni mustaqil hayotga tayyorlash talabalarga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyoti yoshlarga o'rgatish lozim.

Jismoniy tarbiya yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, ularning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la ruyobga chiqarishga kumaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari ulug'vorligi va go'zalligi fanlar orqali barcha talabalarga yetkazilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobolarimiz hayotining mazmuni bo'lgan axloq qoidalarini sindirib, ishlab chiqarish faoliyatida jonbozlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda kumaklashuvchi mehnat mashaqqati va Vatani himoyasiga munosib qilib tarbiyalashda yordam beruvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarning tanlagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish mehnat va mudofaa mashg'ulotlariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizgin targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'yidagilarni vazifa qilib ko'yishdan iboratdir:

- talabalarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy yetuk, jismoniy mehnatga aqliy yetuk, jismoniy mehnatga va ona Vatanni himoya qilishga qurbi yetadigan shaxs qilib tayyorlash,
- jismoniy tarbiya orqali kasallikni oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish;
- talaba sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish;
- nazariy bilim va amaliy bilimlarning bir-biri bilan aloqadorligi ta'minlash;
- bo'lajak mutaxassislarni yuqori darajada tayyorligiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishqanchlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir;
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish;
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unitilganlarini esa qayta tiklash;
- asosiy sport turlari bo'yicha xakamlik qila bilish, malakasini puxta egallash, nazariyot va amaliyotga qiziqish bo'lganlarda klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malaka oshirish;
- jismoniy ulg'ayish va sog'lom xayot kechirish kumikasini tarbiyalash;
- talabalarni «Alpomish va Barehinoy» test mezonlari talabalarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini inobatga olib kasbiy, amaliy jismoniy jihatdan tayyorlash.



## II. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya va sport fani qo'yidagi bo'limlardan iborat.

1. Yengil atletika
2. Sport o'yinlari
3. Gimnastika

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarining umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalarga asoslaniladi.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AJT jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishechi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogik maskanlari rivojlanadi, inson organizmning asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

## III. Ta'lim texnologiyalari va ustublari

Fanni o'qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv ustublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni o'rganish, tahlil qilish, bahs yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, roli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert javdallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlardan, jumladan hamdustlik mamlakatlarda yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'tishda elektron ma'ruzalardan, mavzularga mos multimedialiy slaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

**Shahsga yo'naltirilgan ta'lim.** Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

**Tizimli yondoshuv.** Ta'lim texnologiyasi tizimining barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, ya'niligi.

**Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv.** Shahsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatini aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini o'chishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

**Dialogik yondashuv.** Bu yondoshuv o'quv munosabatlari yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

**Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish.** Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

**Muammoli ta'lim.** Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

**Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash** - yangi kompyuter va abhorot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

**O'qitishning usullari va texnikasi.** Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loy'ialash usullari, amaliy ishlar.

**O'qitishni tashkil etish shakllari:** dialog, polilog, mulog'ot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

**Kommunikatsiya usullari:** tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaqa asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

**Teskari aloqa usullari va vositalari:** kuzatish, blis-so'rov, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

**Boshqarish usullari va vositalari:** o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

**Monitoring va baholash:** o'quv mashg'ulotida ham, butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs ohirida test normativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

## IV. Fan tarkibi (amaliy mashg'ulotlari)

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/reyting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

Ma'ruza	Mashg'ulotlar tarkibi			
	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'ulot	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim
	16	-	-	104
				Mustaqil topshiriq soni

№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi	Ma'truza	Tajr. Mashg'ulot.	Amaliy mashg'ulot
1.	<b>Yengil atletika. O'rtta masofaga yugurish 800-1000 m.</b> O'rtta masofaga yugurishda (800-1000 m), odatda, yuqori start qo'llanadi hakamning ishorasi bo'yicha yuguruvchilar, odatda, start chizig'idan 3 m narida yig'iladilar. "Startgal" buyrug'i bo'yicha ular start chizig'iga yaqin keladilar va yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydilar. Bunday paytda yuguruvchi, start chizig'iga kuchli oyoqni qo'yadi, boshqasi orqada qoladi. Oldinga qo'yilgan oyoqlar bukilib, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'lda erga tayanadilar (start chizig'igacha) o'rtta masofaga yugurishda "Diqqat!" bo'yruqi berilmaydi. "Marsh!" buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga intiladilar.			2
2.	<b>Yengil atletika. Sakrash turlari.</b> Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsimish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.			2
3.	<b>Basketbol. Oyn qoidalarini o'rganish.</b> Basketbol o'yimida har biri besh taqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitidagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.			2
4.	<b>Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini.</b> To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'rt oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.			2
5.	<b>Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.</b> Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2
6.	<b>Qo'l to'p o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi.</b> Qo'l to'p o'yimida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi, qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan himla-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'p texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.			2
7.	<b>Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.</b> To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlarga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.			2
8.	<b>Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish.</b> Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar kattia sog'lomlashtiruvchi			2

ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylamma metoddan foydalanib snaryadlarga o'ishadi.	
<b>Jami:</b>	<b>16</b>

### "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendari rejasini

№	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. O'rtta masofaga yugurish 800-1000 m	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3.	Basketbol. Oyn qoidalarini o'rganish va uzatish texnikasini o'rgatish	2
4.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
5.	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
6.	Qo'l to'p o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish.	2
7.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
8.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2
<b>Jami:</b>		<b>16</b>

### V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishning asosiy maqsadi - o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

### Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

№	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5	Tamamij jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	11
8	Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.	11
10	Bulajak kasbiy kashiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhlari uchun mashqlar majmuasini tuzish.	5
12	Jismoniy holatini individual darajadan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyati va o'rni	5
16	Basketbol sport o'yinini o'zbeckistoniga kirib kelishi.	4
17	Qo'l to'pni rivojlantirish	4
18	Qo'l to'pni kelib chiqishi va tarixi.	5
19	Yengil atletika Qisqa masofaga yugurish	4



20	Yengil atletika Sakrash mashqlari	6
21	Futbol o'yini O'zbekistonga kiritilishi	5
22	Futbol o'yini	4
23	Yengil atletika Moksimon yugurish 4x10 m.	5
24	Tumikka tortilish	5
25	O'tirib turish va sakrash	5
26	Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish 20-30 daqiqa yugurish	4

#### VI. Talabalar bilimni baholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talablar

Fanga oid nazariy materiallar ma'ruza mashg'ulotlarini ma'ruzalarda ishtirok etish va kredit-modul platformasi orqali ma'ruzalarni mustahkamlash hamda belgilangan test savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari bo'yicha amaliy ko'nikmalar hosil qilish va o'zlashtirish mashg'ulotlarga to'liq ishtirok etish va modul platformasi orqali topshiriqlarni bajarish natijasida nazorat qilinadi.

Mustaqil ta'lim mavzulari modul platformasi orqali berilgan mavzular bo'yicha topshiriqlarni bajarish (test, referat va boshqa usullarda) bajariladi.

Fan bo'yicha talabalar amaliy usulda oraliq nazorat va yakuniy nazorat topshiradilar.

Fan bo'yicha talabalar test usulida oraliq nazorat va og'zaki (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiradilar.

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi O'QMTVning 2018 yil 9 avgustidagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizom" asosida baholanadi.

#### Talabalar bilimni quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) baho;

talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) baho;

talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) baho;

talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqsiz) baho bilan baholanadi.

*Yakuniy nazorat turini o'lkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimni baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.*

Fan dasturida berilgan baholash mezonlari asosida fanni o'zlashtirgan talabalarga tegishli ta'lim yo'nalishi (magistratura mutaxassisligi) o'quv rejasida ushbu fanga ko'rsatilgan kredit beriladi.

#### VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

##### Asosiy adabiyotlar

1. A.N.Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Gafakkur b'ustoni" Toshkent-2011 yil
2. A.N.Normurodov, I.Morgunova "Olimpiyskiye igrы" uquv kullanma "Noшиr" Toshkent-2011y.
3. L.P. Айрапетянц, А.А.Пуглатов "Волейбол назарияси ва услубиёти" дарслик "Фан ва технология" Toshkent-2012 йил.
4. P.Кудратов "Енгил атлетика" uquv kullanma "Ношир" Toshkent-2012й.
5. Ж.Эпназаров "Жисмоний маданият тарихи ва бошқариши" дарслик "Фан ва технология" Toshkent-2008 йил.
6. Н.Эштаев "Бадний гимнастика буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби" uquv kullanma "Фан ва технология" Toshkent-2011 йил.
7. I.T. Arislanov «Ismonty tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil
8. S.S. Baxodirov, I.T. Arislanov «Sport va harakatli o'yunlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

##### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-нигизм ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якуни ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргалликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонуи устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi ta'bir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998 y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatning qo'shma majlisidagi ma'ruzasini T... «O'zbekiston» 2005 y

#### Elektron resurslar:

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. [www.bilim.uz](http://www.bilim.uz) - O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti.
3. [www.mintrud.uz](http://www.mintrud.uz) – O'zR Mehnat vazirligi sayti.
4. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz) – O'zR So'g'liqni saqlash vazirligi sayti
5. [www.yengil.atletika.federatsiyasi.uz](http://www.yengil.atletika.federatsiyasi.uz).
6. [www.voleybol.federatsiyasi.uz](http://www.voleybol.federatsiyasi.uz).
7. [www.kurash.federatsiyasi.uz](http://www.kurash.federatsiyasi.uz).
8. [www.stol.tennis.federatsiyasi.uz](http://www.stol.tennis.federatsiyasi.uz).
9. [www.futbol.federatsiyasi.uz](http://www.futbol.federatsiyasi.uz).
10. [www.gimnastika.federatsiyasi.uz](http://www.gimnastika.federatsiyasi.uz).
11. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz) – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. [www.luu.uz](http://www.luu.uz) – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-iyul 16-iyul 16-июль 311-sonli buyruq hamda QarMIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

#### Tuzuvchilar:

Arislonov I.T.  
Qurbonov I.K.  
Ergashev R.Q.  
Tuxtaev J.J.  
Avazov Sh.I.  
Maxmatqulov F.A.  
Yusupov E.T.  
Azimxonov Yo.B.  
Choriyev U.S.

–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini kafedra mudiri  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi  
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasini katta o'qituvchi

#### Taqrizchilar:

Xurramov J.– QDU "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent  
Sultonov Sh.K.—QDU "Jismoniy madaniyat" kafedrasini nazariyasi va metodikasi" kafedrasini mudiri

Fan sillabusi Qarshi muhandislik-iqtisodiyot institutining "Jismoniy tarbiya" kafedrasining 2022 yil 25.08.dagi №1 son yig'ilishida hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Komissiyasi-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yig'ilishida muhokama qilib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08.dagi №1 son yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

Fakultet uslubiy komissiyasi raisi

Kafedra mudiri:

Sh.R.Turdiyev

Yu.X.Manzarov

I.T. Arislanov