

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 468
"29" 08 2022 y.



JISMONIY TARBIYA
FANI
SILLABUSI

Bakalavr I- kurs ta'lim yo'nalishi:

60712500 - Transport vositalari muhandisligi (avtomobil transporti)

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya” fani sillabusi

Fan (modul) kodi JTS1109	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi tanlov fan	Ta'lim tili o'zbek		Haftalik dars soati 2
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Jismoniy tarbiya	30	30	60

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrası

O'qituvchi haqida ma'lumot

№	Amaliyot O'qituvchi I.F.Sh.	Iyozimi	E-mail	Xon a	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshtemirovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbonov Ilhom Kamalovich	katta o'qituvchi	ilhom_1515@mail.ru	s/z	91-455-02-55
3	Ergashev Quziyevich	katta o'qituvchi	f.ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Ibatovich	katta o'qituvchi	shukrullo6402@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 Juma	katta o'qituvchi	juma_1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Babayevich	katta o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqun Suyun o'g'li	katta 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 talabalariga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini 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 chotlaydi.

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 mashqatlariga 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 iboratidir.

- 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, ishchanlik 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 Barchinoy» 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 fani qo'yidagi bo'limlardan iborat.

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

Jismoniy tarbiya fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qushda talabalarning umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogic 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 sifatлари shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi imiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatlarini shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organi zmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'qitishda innovacion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni o'rganish, tahlil qilish, baho yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), haliq skeleti, ajurtli arra, FSMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blis-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman tehnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), conceptual va insert jadvalaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlarida 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 multimediali slaydlar va videofilmalardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laonli 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 etmogi lozim. Jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yahtitligi.

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

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini 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 o'tbormi qararlash 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 qarana-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 ahborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va tehnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyi'qalash 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 aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

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

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi 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 rejalarda 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/rejting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'ulot	Mashg'ulotlar tarkibi			Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni
			Kurs ishi	Mustaqil ta'lim			
	30	I			30		
№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi						
							Amaliy mashg'ulot
							Tajir. Mashg'ulot.
							Ma'ruza
							Mustaqil ish

1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishini nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startni yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).			2	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, deppsimish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.			2	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi.			2	2
4.	Basketbol. Oyn qoidalarini o'rgatish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib 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 sharoitdagina 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 birinчилиги o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chuziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.			2	2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.			2	2
6.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pni pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'pni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqdarini kengligi 5 sm. Anternasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi. To'pni o'yinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) to'p kiritish.			2	2
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irtg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqdarini bosish, to'p irtg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa – iitb otilsa, ikki qo'l kema-ke-t tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oraliqida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta			2	2

	chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo himoyada: To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa. To'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.				2
8.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalash texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish				2
9.	Qo'l to'pni o'yin qoidalarini o'rgatish. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pni o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi, qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pni texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukgan holda yuqoridan to'pni uzatish – qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.				2
10.	Qo'l to'pni. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish				2
11.	Futbol. To'ni har xil xollatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xollatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.				2
12.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlari. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Finlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qotish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.				2
13.	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalash texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish				2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi 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 aylanma metoddan foydalanib snaryadlarga o'ishadi.				2
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilgan Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shtangani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epechilikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish				2

	Jami:	30	30
--	-------	----	----

"Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendar rejasi

No	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2
4.	Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
6.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.	2
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
8.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	2
9.	Qo'l to'pni o'ying qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
10.	Qo'l to'pni. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
11.	Futbol. To'pni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
12.	Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlari. O'quv o'yini	2
13.	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
Jami:		30

V. Mustaqqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining 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:

No	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7, 11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4, 6
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4, 6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4, 6
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4, 6
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4, 6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.	11
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.	11
10	Bulajak kasbiy faoliyatga bog'liq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	5
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini	5

	tuzish.	
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

VI. Talabalar bilimini baholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talabalar

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 bilimni O'zbekiston Respublikasi OQMTVning 2018 yil 9 avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini 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, biladi, 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'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini 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.

«Jismoniy tarbiya» fanidan baholash mezonlari

№	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a) O'g'il bolalar uchun Yugurish vaqti	5 4 3 2 0
	b) Qiz bolalar uchun : Yugurish vaqti	5 4 3 2 0
2.	Turkida tortilish (marta) a) O'g'il bolalar uchun	5 4 3 2 0
	b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gavdani ko'tarib tushirish)	5 4 3 2 0 0-8 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21
3.	Kross (daqqa, soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish	5 4 3 2 0
	Qiz bolalar uchun	5 4 3 2 0
4.	Turgan joydan uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun	5 4 3 2 0
	Qiz bolalar uchun	5 4 3 2

5.	141-150 0-140	0
	Arg'imchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun	
Qiz bolalar uchun	138-140	5
	128-130	4
Qiz bolalar uchun	118-110	3
	100-105	2
Qiz bolalar uchun	0-95	0
	148-150	5
Qiz bolalar uchun	140-145	4
	133-135	3
Qiz bolalar uchun	120-125	2
	0-110	0
6.	Kvadrat bo'yli 30 soniya sakrash (marta) O'g'il bolalar uchun	0
	24-25	
Qiz bolalar uchun	21-22	5
	19-20	4
Qiz bolalar uchun	17-18	3
	15-16	2
Qiz bolalar uchun	19-20	0
	17-18	5
Qiz bolalar uchun	15-16	4
	13-14	3
Qiz bolalar uchun	11-12	2
		0

YAN bo'yicha baholash mezonlari

Amaliy mashg'ulotlar materiallar boyicha sinov normativi topshirish shaklida o'tkaziladi.

№	Nazorat turi	O'g'il bolalar	Qizlar	Ball
1.	4x100 metrga mokissimoyugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	08,90-09,00	09,50-10,00	5
		09,10-09,50	10,10-10,50	4
		09,60-10,00	10,60-11,00	3
		10,05-13,00	11,05-14,00	2
2.	60 metrga vifj faga yugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	07,90-08,00	09,50-10,00	5
		08,10-08,50	10,10-10,50	4
		08,65-09,00	10,60-11,00	3
		09,05-12,00	11,05-14,00	2

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

Asosiy adabiyotlar

1. A.N. Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Taraqqur b'ustoni" Toshkent-2011 йил
2. A. Normurodov, I. Morgunova "Олимпийские игры" ўқув қўлланма "Ношир" Toshkent-2011 й.
3. Л.Р. Айрапетян, А.А. Пулатов "Волейбол назарияси ва услубиёти" дарслик "Фан ва технология" Toshkent-2012 йил.
4. Р. Куратов "Еңил атлетика" ўқув қўлланма "Ношир" Toshkent-2012 й.
5. Ж. Эшпазаров "Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш" дарслик "Фан ва технология" Toshkent-2008 йил.
6. Н. Эшпазаров "Бадний гимнастикада буюменз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби" ўқув қўлланма "Фан ва технология" Toshkent-2011 йил.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Vaxodirov, I.T. Arislanov «Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг қундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари 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 биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонуни устуворлиги ва инсон маффаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураемиз. – 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 Mahkamasi 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 erkini va dimy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – L., Adolat, 1998 y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatning qeshma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston» 2005 y

Elektron resurslar:

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

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-йil 16-июль 311-sonli buyruq hamda QarMlining 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" kafedrasi kafedra mudiri
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi o'qituvchi
–"Jismoniy tarbiya" kafedrasi o'qituvchi

Taqrizzchilar:

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

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