

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 469

“19” 08 2022 yil



JISMONIY TARBIIYA VA SPORT  
FANI  
SILLABUSI

Bakalavr I - kurs ta'lim yo'nalishlari:

- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (noorganik moddalar)
- 60710100 - Kimyoviy texnologiya (yuqori molekulyar birlamalar)
- 60811300 - Qishloq xo'jalik maxsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (maxsulot turlari bo'yicha)
- 60722800 - Kadastir (ko'chmas mulk kadastri)
- 60722500 - Geodeziya, kartografiya va kadastir (bino va inshootlar kadastri)
- 60720900 - Neft-gaz kimyo sanoati texnologiyasi
- 60721100 - Neft va neft-gazni qayta ishlash texnologiyasi
- 60711100 - Muqobil energiya manbalari (Quyosh va shamol energetikasi)
- 60730300 - Sav to'linoti va kanalizatsiya tizimlarini loyihalashtirish va ekspluatatsiyasi
- 60711300 - Qurilish (bino va inshootlarni loyihalash, qurish)
- 60411700 - Logistika (agrologistika)

Qarshi - 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi PHYS102/ JTSM1104/ O‘TQ/ JIS1110/ JIS1104/ JTS1202/ JTS1110/ JTS1109/ JTM104	O‘quv yili 2022-2023	Semestr 1-2	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o‘zbek		Haftalik dars soati 4
Fanning nomi Jismoniy tarbiya va sport	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat) 60	Mustaqil ta'lim 60	Jami yuklama 120

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedراس

O'qituvchi haqida ma'lumot

№	Amaliyot O'qituvchi I.F.Sh.	lavozimi	E-mail	Xona	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshemirovich	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 Rashit Quziyevich	katta o'qituvchi	ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Shukrulla Ibatovich	katta o'qituvchi	shukrullo6402@mail.ru	s/z	99-662-97-25
5	Maxmatqulov Farhod Abdirayimovich	katta o'qituvchi	f.maxmatqulov @mail.ru	s/z	91-451-72-84
6	Yusupov Erali To'yehiyevich	katta o'qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo'rayevich	katta o'qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqin Suyun o'g'li	assistent	uchqin_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 mustaxkamlash o'rgatish lozim.

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

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

Jismoniy tarbiya va sport talabalarining 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 talabalarining tarlagan 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, aqlli yetuk, jismoniy mehnatga aqlli 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, ishehanlik 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 unitilganlarni 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 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 talabalarning umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyena, 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 ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishechi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatlarini shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

## III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'qitishda innovacion pedagogic texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyati o'rganish, tahlil qilish, bahs yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajuri 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 jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, 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 multimediali slyaydlar va videofilmardan foydalanish ko'zda tutiladi.

**Shahsga yo'naltirilgan ta'lim.** Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini o'laqoni rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bu esa talimni 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 mantiqliligi, uning barcha bo'g'inlarni o'zaro bog'langanligi, yahtiligi.

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

**Dialogik yondoshuv.** 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 zaruridir bildiradi.

**Muammoli ta'lim.** Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni obektiv 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 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'ialash usullari, amaliy ishlar.

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

**Kommunikaciya 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 tehnologik 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 rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida 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 tesl/reylting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

№	Mashg'ulotlar tarkibi						
	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	
	60	60			60		
						Mustaqil ish	
						Mustaqil topshiriq soni	
						Mashg'ulot	
						Amaliy mashg'ulot	
						Mustaqil	
						Mashg'ulot	
						Tajriba	
						Ma'ruza	
1.	Yengil atletika. O'qita masofaga yugurish texnikasini o'rganish. 30-60-100 m. O'qita masofaga yugurish (spini), qisqa vaqt ichida isha nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metr dan 400 metrgacha masofaga yugurishda o'z idraga o'tadi. Yugurish texnikasini o'rganish qalay bo'lishi uchun uni, sharti ravishda, to'rt qisimga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), start, yugurish, masofaga yugurish va finish (mura).					2	2
2.	Yengil atletika. O'ra masofaga yugurish 800-1000 m. O'ra masofaga yugurishda (800-1000 m), odatda, yugurish start qo'llanadi. Hakamning ishorasi bo'yicha yuguruvchilar, odatda, start chiziqidan 3 m narida yig'iladilar. "Startgi" buyrug'i bo'yicha ular start chiziqiga yaqin kodaklar va yugurishni boshlash uchun eng qalay bolani egallaydilar. Bunday payida yuguruvchi, start chiziqiga kuchli oyoqni qo'yadi, boshiga orqida qoladi. Oldingi qo'yilgan oyoqlar bakilib, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'lda ega taymasdilar (start chiziqiga) o'ra masofaga yugurishda "Duqat" bo'yug'i berilmaydi. "Mansh" buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga matdalar.					2	2
3.	Yengil atletika. Sakrash turarlari. Sakrash turariga, vaqumi ketib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, bolandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalariga ma'lum masofadan yugurish, darslash, uchish va qo'linch fralarni o'rganish.					2	2
4.	Yengil atletika. Eraklash yugurish texnikasini o'rganish. 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalar guruhiga bo'lib, estafeta uyovchilarni belgilangan masofada bir-biriga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta usturochidan iborat.					2	2
5.	Yengil atletika. Mo'lasimon yugurish 4x10 m. Mo'lasimon yugurishda tekrovik va chaqqonlik sifatini talab etiladi.					2	2
6.	Yengil atletika. Kross 800 (qisq), 1000 (yengil) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishda, yugurishda talabalar to'g'rirolihgiga e'tibor berishlar kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km, vaib scot moboviyda yuguriladi.					2	2



7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	11
8	Turlangan sport turi buyicha biddan qozdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzun nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.	11
10	Buljajak kasbiy kasbiy fiyoviyaga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	5
12	Jismoniy holatni individual darajasi bilan 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

### VI. Talabalar bilimini 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 savollarga 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 test usulida oraliq nazorat va og'zaki (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiradilar.

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi O'QMTVning 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 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.

### "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan baholash mezonlari

No	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a) O'g'il bolalar uchun Yugurish vaqti 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 b) Qiz bolalar uchun : Yugurish vaqti 16,6-17,0 17,1-17,2 17,9-17,5 17,6-17,8 0-17,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
2.	Turnikda tortilish (marta) a) O'g'il bolalar uchun 15-16 13-14 11-12 9-10 0-8 b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gavdani ko'harib tushirish) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
3.	Kross (daqiqada, soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish 3,15,0 3,25,0 3,35,0 3,45,0 3,55,0 Qiz bolalar uchun 2,00,0 2,10,0 2,20,0 2,30,0 2,40,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
4.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210 Qiz bolalar uchun 171-180 161-170 151-160 141-150 0-140	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
5.	Arg'inchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95	5 4 3 2 0

Qiz bolalar uchun	148-150 140-145 133-135 120-125 0-110	5 4 3 2 0
6. Kvadrat bo'yidagi 30 soniya sakrash (marta) O'g'il bolalar uchun	24-25 21-22 19-20 17-18 15-16	5 4 3 2 0
Qiz bolalar uchun	19-20 17-18 15-16 13-14 11-12	5 4 3 2 0
7. Avg' imchoqda sakrash 1 daqiqada (marta) O'g'il bolalar uchun	138-140 128-130 108-110 105-106 0-100	5 4 3 2 0
Qiz bolalar uchun	148-150 143-145 133-135 130-131 0-125	5 4 3 2 0

#### YAN bo'yicha baholash mezonlari

Amaliy mashg'ulotlar materiallar bo'yicha 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 09,10-09,50 09,60-10,00 10,05-13,00	09,50-10,00 10,10-10,50 10,60-11,00 11,05-14,00	5 4 3 2
2.	60 metrga vifsifaga yugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	07,90-08,00 08,10-08,50 08,65-09,00 09,05-12,00	09,50-10,00 10,10-10,50 10,60-11,00 11,05-14,00	5 4 3 2

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

##### Asosiy adabiyotlar

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

##### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил, катъий тартиб-нигозом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик кундалик буллиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якуллари 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. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққийти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПК-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 erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – T., 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 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.bijim.uz](http://www.bijim.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.stoltennisi.federatsiyasi.uz](http://www.stoltennisi.federatsiyasi.uz)
9. [www.futbol.federatsiyasi.uz](http://www.futbol.federatsiyasi.uz)
10. [www.gimnastika.federatsiyasi.uz](http://www.gimnastika.federatsiyasi.uz)
11. [www.ziyoumet.uz](http://www.ziyoumet.uz) – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. [www.npu.uz](http://www.npu.uz) – Официальный сайт Национального Университета

Ushbu fan sillobusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 16.07.2021 yil dagi №311-sonli buyruq hamda QarMIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

#### Tuzuvchilar:

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

–“Jismoniy tarbiya” kafedrası kafedrası kafedra mudiri  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası o'qituvchi  
–“Jismoniy tarbiya” kafedrası o'qituvchi

#### Taqrizchilar:

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

Fan sillobusi 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. Arislanov

