

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

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

N^o 467
"29" 08 2022 y



JISMONIY TARBIIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishi uchun:
60410100- Buxgalteriya hisobi va audit (tarmoqlar bo'yicha)

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi JTS1105	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 3
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Haftalik dars soati 2
Jismoniy tarbiya va sport	30	46	Jami yuklama 76
Fan (modul) kodi JTS1105	O'quv yili 2022-2023	Semestr 2	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Haftalik dars soati 2
Jismoniy tarbiya va sport	30	44	Jami yuklama 74
Jami o'quv yili bo'yicha	60	90	150

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.	lavozimi	E-mail	Xona	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshmurovich	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	r.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 Farxod Abdirayimovich	katta o'qituvchi	f.maxmatqulov @mail.ru	s/z	91-451-7284
6	Yusupov Erati To'yhiyevich	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	katta o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-9585

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 talablariga 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 ruyogga 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 mashg'uloti va Vatan himoyasiga munosib qilib tarbiyalashda yordam beruvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarining 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 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, ishqanchilik 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 kumikmasini 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 I-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarning umumiy ta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigienasi, 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 sifatlarini shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatlarini shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim 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'qishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni 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, 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 jadvallardan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlilar, jumladan hamdustlik mamlakatlilarida 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 multimedial slyaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'natirilgan 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 foydalanishlaridan iborat, 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 yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimining barcha belgilarini o'zida mujassam etmoq i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, ya'ni ilmiy faoliyatga yo'natirilgan yondashuv. Shahsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatini aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'natirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondashuv 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 zaruriyatini 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 faoliyat 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 texnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyi'lash 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 aloqa 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'inishidagi 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 rejalashtirishda 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.

1 – semester 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
	30		-	46	
Amaliy mashg'ulotning mavzusi					
№	Ma'ruza	Tajir. Mashg'ulot.	Amaliy mashg'ulot	Mustaqil topshiriq soni	
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), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).			2	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlari: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, bulandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalar ma'lum masofadan yugurish, deysinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.			2	4
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafaqat to'g'ri o'lishga 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'qitish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalash 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 chiziqlar orqali tomonidan o'lchanishi kerak.			2	4
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish – bu udish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni shergiga 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 maqsadga yo'naltirish, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sheringning joylashishi yoki harakat yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sheringning joylashishi yoki harakat			2	2

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendar rejası

№	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 qoidalarini 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'pni o'yiniga 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'p o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
10.	Qo'l to'p. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
11.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
12.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini	2
13.	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantarihiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
Jami:		30

V. Mustaqlil ta'lim va mustaqil ishlr

Talaba mustaqil ishini 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 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'lkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	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 kasbiy faoliyatga bogliq 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 tuzish.	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyati va o'zmi	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyati va o'zmi	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyati va o'zmi	5

6.	yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi. Voleybol. Voleybol to'pini o'yiniga kiritish usullari. To'pni pastdan, yondan va yuqoridan o'yiniga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'pni uzunligi 9,5 m. kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini arofficha talqini mahsus bo'linda yoritiladi. To'pni o'yiniga kiritish bir necha turlardan iborat: to'ga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; to'ga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanna harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) to'p kiritish.	2	4
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yiniga kiritishda: agar igr'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yiniga kiritishda belgilangan chegaralar chiziqlarini bosish, to'p igr'itilaydi, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kafiga tegsa - lib o'lsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'ga tegib ketishi (9 metri belgilangan chegaralar oraliqida), qo'nish vaqtida oyoq o'rtasida 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, o'chko olishdan yoki to'pni o'yiniga kiritish huquqidan mahrum qiladi.	2	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 tekoriikni oshirish	2	4
9.	Qo'l to'p o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'p o'yinida 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'pni texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukgan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.	2	4
10.	Qo'l to'p. 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'pni urish	2	2
11.	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2	4
12.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. 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. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay shergiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.	2	4
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 tekoriikni oshirish	2	2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantarihiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Malumki, 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 snaryadga o'tishadi.	2	4
15.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional inqoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tekorlik potensiali haqida inson kuch inqoniyatlarining andha yorqin namoyon bo'lishini, shingani to'g'ri qo'llar bilan ko'rtish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epchilikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda silamib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish	2	2
Jami:		30	46

2 – semestr mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalida keltirilgan.

Mashg'ulotlar tarkibi					
Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish
	30		-	44	
Amaliy mashg'ulotning mavzusi					
№	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim
1	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafeta tayovchasi belgilangan masofada bir-biriga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.				2
2	Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m. Mokisimon yugurishda tekzoriylik va chaqqonlik sifatlarini talab etiladi.				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
4	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi. Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylantirish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi				2
5	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalani texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda o'tishda tekzoriylikni oshirish				2
6	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'ynash, to'p oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.				2
7	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalani texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tekzoriylikni oshirish				2
8	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzoriylikni oshirish				2
9	Qo'l to'p. O'yin 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 ximoyalani texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzoriylikni oshirish				2
10	Qo'l to'p. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga etibor berish.				4
11	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkalardan o'tish.				2
12	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va				2

	taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalani texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tekzoriylikni oshirish			
13	Futbol. Xujum 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 xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzoriylikni oshirish		2	4
14	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish.		2	2
15	Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakatlaridan o'zlashtirilgan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tekzoriy potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shingani 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. Maxsus mashqlar. Gimnastik mashqlar tanani cho'zish, shiv et narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.		2	4
Jami:				
			30	44

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendar rejas

№	Mavzular nomi	Soat
1	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m	2
2	Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m	2
3	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2
4	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
5	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
6	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
7	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
8	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
9	Qo'l to'p. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
10	Qo'l to'p. Ikki tomonlama o'yin.	2
11	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
12	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
13	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
14	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
15	Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Maxsus mashqlar.	2
Jami:		30

V. Mustaqil 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 ishlarining mavzulari:

№	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	Qur'ulgan sport to'g'riqlaridagi 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	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 etish	4, 6
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish	11
10	Bulajak kasbiy 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 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 talabalar

Fanga oid nazariy materiallar ma'ruza mashg'ulotlarini ma'nuzalarda 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 topshiriqlarini bajarish.

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

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

Talabalarining bilimi 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'lkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabalarining 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 va sport" fanidan baholash mezonlari

№	Nazorat turi	Ball
1.	100 metr ga 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'tarib tushirish) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
3.	Kross (daqiqa, 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 uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O'g'il bolalar uchun 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210	5 4 3 2 0

	Qiz bolalar uchun	171-180 161-170 151-160 141-150 0-140	5 4 3 2 0
5.	Arg'imochoqda sakrash O'g'il bolalar uchun	138-140 128-130 118-110 100-105 0-95 148-150 140-145 133-135 120-125 0-110	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
6.	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta) O'g'il bolalar uchun	24-25 21-22 19-20 17-18 15-16 19-20 17-18 15-16 13-14 11-12	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
	Qiz bolalar uchun		

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 mokissimonyugurish (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 v'sifaga 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 "Olimpiyskiye igrы" uquv qullanma "Noшиr" Toshkent-2011 yil.
3. L.P.Aйrapet'янц, A.A.Пулатов "Волейбол назарияси ва услубиёти" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil.
4. P.Kudratov "Enгил атлетика" uquv qullanma "Noшиr" Toshkent-2012 yil.
5. Ж.Эшпазаров "Jismoniy madaniyat tarixi va boшқариш" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil.
6. H.Эштаев "Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби" uquv qullanma "Fan va texnologiya" Toshkent-2011 yil.
7. I.T. Arslanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T.Arslanov «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танкидий тахлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – хар бир рахбар фаолиятининг кундалик коидаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истикболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сузи 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. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олжаноб халқимиз билан бирга курамыз. – 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'zbekistomning 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. – Т., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – Т., Adolat, 1998 y.
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratalashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatning qchshma majlisidagi ma'ruzasi 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.w.w.w. Yengil atletika federatsiyasi. uz.
6. www.w.w.w. Voleybol federatsiyasi. uz.
7. www.w.w.w. Kurash federatsiyasi. Uz
8. www.w.w.w. Stol tennis federatsiyasi. uz.
9. www.w.w.w. Futbol federatsiyasi. uz.
10. www.w.w.w. Gimnastika federatsiyasi. uz.
11. www.ziyounet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nus.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

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

Tuzuvchilar:

Arislonov 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 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 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 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. Arislanov