

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

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 470  
"23" 02 2022 y



JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
FANI  
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishlari:

- 60721600 – Foydali qazilma konlari geologiyasi, qidiruv va razvedkasi (neft va gaz konlari)
- 60710400 – Ekologiya va atrof muhit muhofazasi (sanoatda)
- 60721500 – Konchilik ishi (Ochiq konchilik ishi)
- 60721500 – Konchilik ishi (Yer osti konchilik ishlari)
- 60721500 – Konchilik ishi (Foydali qazilmalarni boyitish)
- 61020200 – Mehnat muhofazasi va texnika xavfsizligi (sanoatda)
- 60722000 – Marksheyderlik ishi
- 60720700 – Texnologik mashinalar va jihozlar (Neftgaz sanoati mashina va jihozlari)
- 60730300 – Qurilish muhandisligi: neft-gazni qayta ishlash sagoati ob'ektlari qurilishi ob'ektlari)
- 60710500 – Energetika (Issiqlik energetikasi)
- 60710600 – Elektr energetikasi (elektr ta'minoti)
- 60710700 – Elektr texnikasi, elektr mexanikasi va elektr texnologiyasi (elektr mashinasozlik)
- 60710900 – Energiya tejamlorligi va energoauditi
- 60720100 – Oziq-ovqat texnologiyasi (don mahsulotlari)
- 60720100 – Oziq-ovqat texnologiyasi (yog'-moy mahsulotlari)
- 60711200 – Elektronika va asbobsizlik (elektronika sanoatida)
- 60711300 – Metrologiya, standartlashtirish va mahsulot sifat menejmenti (tarmoqlar bo'yicha)
- 60711400 – Texnologik jarayonlar va ishlab chiqarishni avtomatlashtirish va boshqarish (kinyo, neft-kinyo va oziq ovqat sanoati)
- 60711500 – Mexatronika va robototexnika
- 60112400 – Professional ta'lim (Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtirish)
- 60530300 – Gidrologiya (tarmoqlar bo'yicha)
- 60710800 – Gidroenergetika
- 60712400 – Avtomobilsozlik va traktorsozlik
- 60720600 – Materialshunoslik va yangi materiallar texnologiyasi (tarmoqlar bo'yicha)
- 60810100 – Qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalashtirish
- 60810400 – Qishloq xo'jaligida innovatsion texnika va texnologiyalarni qo'llash

Qarshi – 2022 yil

# “Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

| Fan (modul) kodi<br>JTS1202/ JTSB102/<br>JTS1102/ JIST1202/<br>JIST1102 | O'quv yili<br>2022-2023                | Semestr<br>1-2            | ECTS krediti<br>2            |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Fan (modul) turi<br>Majburiy fan                                        | Ta'lim tili<br>o'zbek                  |                           |                              |
| Fanning nomi                                                            | Auditoriya<br>mashg'ulotlari<br>(soat) | Mustaqil ta'lim<br>(soat) | Haftalik dars soati<br>2     |
| Jismoniy tarbiya va sport                                               | 30                                     | 30                        | Jami yuklama<br>(soat)<br>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<br>I.F.Sh.  | lavozimi            | E-mail                | Xon<br>a | Telefon<br>raqami |
|---|---------------------------------|---------------------|-----------------------|----------|-------------------|
| 1 | Anislonov Ilhom                 | kafedra<br>mudiri   | ilhom_4444@mail.ru    | s/z      | 90-716-40-20      |
| 2 | Toshmurovich                    | katta<br>o'qituvchi | ilhom_1515@mail.ru    | s/z      | 91-455-02-55      |
| 3 | Ergashev<br>Qurayevich          | katta<br>o'qituvchi | ergashev63@mail.ru    | s/z      | 91-562-63-87      |
| 4 | Avazov<br>Ibodatovich           | katta<br>o'qituvchi | shukrullo6402@mail.ru | s/z      | 99-662-97-25      |
| 5 | Maxmatqulov Farxod              | katta<br>o'qituvchi | f.maxmatqulov@mail.ru | s/z      | 91-451-7284       |
| 6 | Yusupov<br>Erali                | katta<br>o'qituvchi | erali710305@mail.ru   | s/z      | 91-954-86-18      |
| 7 | To'ychievich                    | katta<br>o'qituvchi | juma_1515@mail.ru     | s/z      | 99-062-42-68      |
| 8 | Tuxtaev<br>Juma                 | katta<br>o'qituvchi | yoqub_65@mail.ru      | s/z      | 94-330-95-85      |
| 9 | Azimxonov<br>Babayevich         | katta<br>o'qituvchi | uchqun_1515@gmail.ru  | s/z      | 99-458-40-45      |
|   | Choriyev Uchqun Suyun<br>o'g'li |                     |                       |          |                   |

## 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 ruyobga chiqarishga kumaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari 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 mas'haqqati va Vatan 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 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 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 tayyorgiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishtiraklik 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 kunikmasini 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'vidagi 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 talabalar 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 sifatleri shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilim malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarning ishonchligi ta'minlanadi.

## III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'qitishda 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 (tulam, bog'lam), baliq skeleti, ajurti arra, FSMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, bile-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni ho'rlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallardan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamduslik qo'llanmalar yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv ma'ruzalardan, mavzularga mos multimedia slyaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha iştirakchilarni to'laonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini 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 mantiqiyliigi, uning barcha bog'linlarini o'zaro bog'langanligi, yahlitligi.

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 yondashuv o'quv murosabatlarni 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 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 texnikasi.** Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), 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 aloqaqa asoslangan bevosita o'zaro munosabatlardir.

**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'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 ohrida 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 tes/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 ish            |
|         | 30                    |                | -         | 30                      |
|         |                       |                |           | Mustaqil topshiriq soni |

| №  | Amaliy mashg'ulotning<br>Mavzusi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ma'ruza | Tajr.<br>Mashg'ulot. | Amaliy mashg'ulot | Mushtaqillik<br>ish |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|-------------------|---------------------|
| 1. | <b>Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m.</b> 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'rgatish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                      | 2                 | 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, depninish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                      | 2                 | 2                   |
| 3. | <b>Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.</b> 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. | <b>Basketbol. Oyin qoidalarini o'qib olish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.</b> 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 birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqlarning ichki tomonidan o'lchanishi kerak. |         |                      | 2                 | 2                   |
| 5. | <b>Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish</b> – bu uchirish 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 raqiblarning qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                      | 2                 | 2                   |
| 6. | <b>Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.</b> 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 chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini aroflacha talqini mahtsus bo'lmda 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                                                                                                                                                   |         |                      | 2                 | 2                   |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|
|     | (planiruyushaya podacha) to'p kiritish.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |   |
| 7.  | <b>Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.</b> To'pni o'yinga kiritishda: agar irtg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa. To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irtg'itilsayu, tekim urilmagan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kalgga tegsa - ilib o'lsa, ikki qo'l kema-kef 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'rtta chiziqdan butunlay o'tib kelsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo hamoyada: 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.  | <b>Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.</b> Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalarni texnikasini o'rgatish. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  | 2 |
| 9.  | <b>Qo'l to'p o'yin qoidalarini.</b> 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 hima-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 |
| 10. | <b>Qo'l to'p. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini</b> Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  | 2 |
| 11. | <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 |
| 12. | <b>Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlari. O'quv o'yini.</b> 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 hususiyatidir. Yakka hususiyatidir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'hanga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  | 2 |
| 13. | <b>Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini.</b> O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatidir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalarni texnikasini o'rgatish. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  | 2 |
| 14. | <b>Gimnastika. Ertalabki badantarihiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish.</b> Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uming 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. | <b>Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish.</b> Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----|----|----|
| o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shangani to'g'ri qo'llar bilan ko'larish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda erigib o'tish hisoblanadi. Epcialilikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltenib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish |  |  |    |    |    |
| Jami:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 30 | 30 | 30 |

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

| №     | Mavzular nomi                                                                                         | Soat |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.    | Yangil atletika.Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m                             | 2    |
| 2.    | Yangil atletika. Sakrash turlari                                                                      | 2    |
| 3.    | Yangil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.                                             | 2    |
| 4.    | Basketbol. Oyn qoidaları 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'yninga 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'yini qoidaları. 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 aldamchi harakatlar. 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. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishlarning 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 | 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            | 11                 |

|    |                                                                                           |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | itish.                                                                                    |    |
| 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 darajasi dan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.  | 5  |
| 13 | Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni              | 5  |
| 14 | Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni         | 5  |
| 15 | Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni                 | 5  |

#### 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 OO'MTVning 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, faning (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, faning (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, faning (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, faning (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 talabalar 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**

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

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

**VAN 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 mokissimon yugurish (soniya)<br>(o'g'il bolalar), (qizlar) | 08,90-09,00<br>09,10-09,50<br>09,60-10,00<br>10,05-13,00 | 09,50-10,00<br>10,10-10,50<br>10,60-11,00<br>11,05-14,00 | 5<br>4<br>3<br>2 |
| 2. | 60 metrga vlsifaga yugurish (soniya)<br>(o'g'il bolalar), (qizlar)      | 07,90-08,00<br>08,10-08,50<br>08,65-09,00<br>09,05-12,00 | 09,50-10,00<br>10,10-10,50<br>10,60-11,00<br>11,05-14,00 | 5<br>4<br>3<br>2 |

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

### Asosiy adabiyotlar

1. A.N. Normurodov "Jismoniy tarbiya" darslik "Tafakkur b'ystoni" Toshkent-2011 yil
2. A. Normurodov, I. Morgunova "Olimpiyskie igrы" o'quv qo'llanma "Nozир" Toshkent-2011 yil
3. L.P. Ayrat'yants, A.A. Puлатov "Voleybol nazariyasi va usuliyati" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil.
4. R. Kuratov "Engil atletika" o'quv qo'llanma "Nozир" Toshkent-2012 yil.
5. J. Zilazarov "Jismoniy malakalarni rivojlantirish" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil.
6. N. Zilazarov "Badiiy gimnastika bуюmenz bajariladigan mashklarni yuritish usuliyati" o'quv qo'llanma "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 harakati o'yinlari o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirzиеv Ш.М. Tankidiy tahlil, kattiй partiб-ningizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faolligining kundalik konklasi b'ulini kerak. Uzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 йил якуnlari va 2017 йил istikbollariga bag'irlangan majlisidagi Uzbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq o'zli gazetasi. 2017 йил 16 январь, №11.
2. Mirzиеv Ш.М. Erkin va farovon, demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: Uzbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirzиеv Ш.М. Qonun ustuvorligi va inson huquqlarini ta'minlash – yurt taraqqiёti va xalq farovonligining garovi. – T.: Uzbekiston, 2017. - 48 b.
4. Mirzиеv Ш.М. Buyuk kelajagimizni marl va olijanob xalqimiz bilan birga kuramiz. – T.: Uzbekiston, 2017. - 488 b.
5. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 йил 7 fevraldagi ПФ-4947-sonli "Uzbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
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 Mahkamasini va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'irlangan qushma majlisidagi ma'ruzasini. «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 tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – T., Adolat, 1998 y.
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratishtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qushma 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.uz](http://www.uz) – Yengil atletika federatsiyasi. uz.
6. [www.uz](http://www.uz) – Voleybol federatsiyasi. uz.
7. [www.uz](http://www.uz) – Kurash federatsiyasi. Uz
8. [www.uz](http://www.uz) – Stol tennisi federatsiyasi. uz.
9. [www.uz](http://www.uz) – Futbol federatsiyasi. uz.
10. [www.uz](http://www.uz) – Gimnastika federatsiyasi. uz.
11. [www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz) – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. [www.uz](http://www.uz) – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-йilning 16-март 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" 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 katta o'qituvchi  
– "Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi  
– "Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta o'qituvchi  
– "Jismoniy tarbiya" kafedrasi katta 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" 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

