

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIY OT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 465
" 29 " 08 2022 y



JISMONIY TARBIIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishi:

60410400- Moliya va moliyaviy texnologiyalar

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi 336PHES1101.07	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		Haftalik dars soati 2
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Jami yuklama
Jismoniy tarbiya va sport	30	60	90
Fan (modul) kodi 336PHES1101.07	O'quv yili 2022-2023	Semestr 2	ECTS krediti 4
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		Haftalik dars soati 4
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Jami yuklama
Jismoniy tarbiya va sport	60	60	120

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 Toshtemirovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbanov 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 Erali To'ychiyevich	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 talabalariga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini yoshlarga o'rgatish lozim.

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

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

Jismoniy tarbiya va sport talabalarining fikrini 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 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 mashqotlariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizg'in targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'nyidagilarni 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 tayyorigiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishonchlik 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.

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?alash usullari, amaliy ishlar.

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

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

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

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

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham, butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejalik 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'kaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/rejting topshiriladi.

1 - semester mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalida keltirilgan.

№	Ma'ruza	Mashg'ulotlar tarkibi			Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni
		Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi		
		30			60	
Amaliy mashg'ulotning Mavzusi						
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 quyidagilarga bo'linadi: uchinchi, ikkinchi va birinchi bosqichlar. Yugurish texnikasini boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).					2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlari: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, deqanish, uchiqish va qo'nish fazalarini o'rgatish.					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 va boshqa masofalarda yuguriladi.					2
4.	Basketbol. Oyn qoidalarini o'qitish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har bir 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 sharoitidagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'rt tomonli bo'lgan. O'yin maydoni to'g'ri Olimpiada turnirlari va Jahon birinчилиги o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegranalarini chiziqning ichki tomonidan o'lchash kerak.					2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish - bu uchiqish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni shergiga yo'naltirilgan malakadir.					4

II. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarning biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, ko'nikmalarga asoslaniladi.

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

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarning umumiy ta'lim, akademik hisay va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigiyenasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, 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 pedagogik maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

III. Ta'lim texnologiyalari va usullari

Fanni o'qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv usullardan, 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, ajuri arra, FSMU, bumerang, skarabe, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blis-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bitaman, bilishni ho'layman, bilib oldim), conceptual va insert jadvallardan keng foydalaniladi.

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

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlantirishni ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirishda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsi 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 bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yahtiligi.

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

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

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratush zaruridir 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 faoliyatni ta'minlanadi.

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotning kalendariy rejasini

No	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2
4.	Basketbol. Oyn 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'pini 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'pini o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
10.	Qo'l to'pini o'yin qoidalarini. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2
11.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlar. O'quv o'yini	2
12.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlar. O'quv o'yini	2
13.	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
14.	Gimnastika. Ertalabki badantariyha mashqlari va gimnastika jixozlarida 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 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:

No	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7, 11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4, 6
3	Ertalabki gijmetik 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.	11
8	Tarlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish.	11
10	Bulajak kasbiy kashbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Jismoniy holatini individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.	5
12	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyati va o'rni	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyati va o'rni	5

6.	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, shernigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarning qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.	2	4
7.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pni pastdan, yonidan 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 atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yuqoridan top kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan top kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga unuman aylanma harakat bermasdan (planumyushluya podacha) to'p kiritish.	2	4
8.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar igr itilmagan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa, To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, top igr itilsayni, lekin urilmagan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: top kargaga tegsa - ilib otilsa, ikki qo'l kema-ket 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 ortga chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo himoyada; To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa; To'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.	2	4
9.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. 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	4
10.	Qo'l to'pini o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pini 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 bukqan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.	2	4
11.	Qo'l to'pini. 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 janma to'pni urish	2	4
12.	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
13.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolning 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) qoqchib qolish, to'pni olib qoqchish, kelayotgan to'pga tegmay shernigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.	2	4
14.	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 ximoyalarni texnikasini xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish	2	4
15.	Gimnastika. Ertalabki badantariyha mashqlari va gimnastika jixozlarida mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chinqituvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chinqituvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarida mashq bajarishda talabalar aylanma metoddan foydalanib snaryadlar o'tishadi.	2	4
16.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilgan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shingani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqor ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epehillikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylantirish	2	4
Jami:		30	60

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

№	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Mashg'ulotlar tarkibi		Mustaqil ish		Mustaqil topshiriq soni
				Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	60		
Amaliy mashg'ulotning mavzusi								
1	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Oqsqa masofaga yugurish texnikasini o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rgatish qulay bo'lish uchun uni, sharti ravishida, to'rt qismga ajratiladi. yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (mura)				60			
2	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m. O'rta masofaga yugurishda (800-1000 m). odatda, yuqori start qo'llanadi hakamning ishorasi bo'yicha yuguruvchilar odatda, start chizig'idan 3 m narida yig'iladilar "Startgi" buyug'i bo'yicha ular start chizig'iga yaqin belgilalar va yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni qo'ylagan ovoqlar bakilib, yuqori oldinga cho'qitiriladi. Start chizig'iga kushli oyoqni qo'yadi, boshqasi orqada qoladi Oldinga chizig'iga qo'yadi o'rta masofaga yugurishda "Diqqat!" bo'yig'i berilmaydi. "Marsh!" buyug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga tutiladilar.					4		
3	Yengil atletika. Sakrash tartibini. Sakrash tartibiga. Yugurib kelib uzumlikka sakrash, uch xaltab sakrash, balandlikka sakrash, laqar chop bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, dengizni uchesh va qo'lish fazalarni o'rgatish.					2		
4	Yengil atletika. Estafetani yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetani yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafetani to'voplashni belgilangan masofada bir-brogiga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta tabirikchidan iborat.					2		
5	Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m. Moksimon yugurishda tekzorkli va echaqonlik sifatini talab etiladi.					2		
6	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishda, yugurishda nafasni to'g'ri o'lto'lishga e'tibor berishlar kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.					2		
7	Basketbol. Oyn qoidalarini o'z ichiga olish va uzatish texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinda har bir besh o'yinchidan iborat ikkita jamon qatnashadi. Har ikkala jamonning masofasi naqib savatiga to'p tashlash va boshqa savatiga tashlash, darulduh, yoki maydonni ishg'ol etish uchun qulay bayon etilgan qonunlariga mo'ya qilingan sharoitdagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qatliq, yassi hamda to'rt tomonli har bir tomonida 3x3 m bo'lgan chiziq bo'lgan. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qatliq, yassi hamda uzunligi 28m x 15m bo'lgan. O'yin maydoni to'rt tomonida o'yinchi to'pni o'z ichiga olish uchun mavdon o'choqlari uchish yozmalarida buni davon etish uchun o'yinchi to'pni shergiga yo'ndirilgan malakalar. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarning asosidir. To'pning har xil usullarini bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim xarakterlarning shergining joylashishi yoki harakat yo'naltirish raqiblarning qarshi harakat usullarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.					2		
8	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Tayyorlov qismi – barmoqlar yoyilgan puya bel balandligi to'pni erkin tashlab turadi. Tirsaklar bir oz bukalgan. Qo'llarning o'ylama harakati bilan to'pni ko'krigiga tortadi. Asosiy qism – to'pni ko'krigiga tortish. Tirsaklar bir oz bukalgan. Qo'llarning o'ylama harakati bilan avlanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ladi.					2		
9	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakkala tartibida va guruh bo'lib ximoyada yugurish o'z ichida tekzorklikni oshirish.					2		
10	Basketbol. Ikkita tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'yinlashadi. O'yin qoidalariga e'tibor berish.					4		
11	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pni pastdan, yondan va yuqoridan o'yinga kiritishni o'rgatish. Zanoqaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'ri uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kanaklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqdagi kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. O'yin qoidalarini aroflacha talajni mahsus bo'lmalda yoritiladi. To'pni o'yinga kiritish bir media turlardan iborat. to'rga nashaban to'g'ri turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; to'rga nashaban yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'rga umuman avlanma harakat bermasdan (planiruyushva podacha) to'p kiritish.					2		
12	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatish. To'pni o'yinga kiritishda agar rig'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri taniga tegsa va hokazo; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chiziqdan o'tkazib, to'pni o'yinga kiritish uchun taniga ham qo'lga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda, to'pni kaftiga tegsa – ilib olish, ikki qo'l kenglikda tegsa yoki taniga chiqara oraliqda, qo'lnish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan bunday o'tib ketish, naqib tomondagi to'piga tegisa va hokazo himoyada. To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa, to'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko o'lishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qilinadi.					2		

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

№	Mavzular nomi	Soat
16	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
17	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m	2
18	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
19	Yengil atletika. Estafetani yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m	2
20	Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m	2
21	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2
22	Basketbol. Oyn qoidalarini o'z ichiga olish va uzatish texnikasini o'rgatish.	2
23	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	2
24	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
25	Basketbol. Ikkita tomonlama o'yin	2
26	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.	2
27	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatish.	2

28.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
29.	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
30.	Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
31.	Voleybol. Ikki tomonlama o'yin.	2
32.	Qo'l to'pi o'yin qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
33.	Qo'l to'pi. To'pni darvozaqa urish texnikasi. O'quv o'yini	2
34.	Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
35.	Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.	2
36.	Futbol. To'pni har xil xollardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
37.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlari. O'quv o'yini	2
38.	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
39.	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
40.	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2
41.	Futbol. Ikki tomonlama o'yin.	2
42.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarida mashq bajarish	2
43.	Gimnastika. Yakkal cho'pda (turnik) mashq bajarish	2
44.	Gimnastika. Maxsus mashqlar.	2
45.	Gimnastika. Akrobatik mashqlar	2
Jami:		60

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

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 ishlarining mavzulari:

No	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	11
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.	5
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'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yangil 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 savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

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

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

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

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi O'qituvchilarning 2018 yil 9 avgustidagi 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 bilimini quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikr qiladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a) baho; talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimini 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 bilimini 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 turi o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabalar 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

No	Nazorat turi	Ball
I.	100 metrga yugurish	5
	a) O'g'il bolalar uchun	4
	Yugurish vaqti	3
	12,9-13,2	2
	13,3-13,5	0
	13,6-14,0	
	14,1-14,4	
	0-17,0	
	b) Qiz bolalar uchun :	5
	Yugurish vaqti	4
	16,6-17,0	3
	17,1-17,2	2
	17,9-17,5	0
	17,6-17,8	
	0-17,0	

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 gvardani 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 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'imchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95 Qiz bolalar uchun 148-150 140-145 133-135 120-125 0-110	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
6.	Kvadrat bo'y lab 30 soniya sakrash (marta)	0

O'g'il bolalar uchun 24-25 21-22 19-20 17-18 15-16 Qiz bolalar uchun 19-20 17-18 15-16 13-14 11-12	5 4 3 2 0 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 mokissimoniyugurish (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 visifaga 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.Нормуродов "Жисмоний тарбия" дарслик "Тафаккур бустони" Тошкент-2011 йил
2. A.Нормуродов, И.Моргунова "Олимпийские игры" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2011 йил
3. Л.Р. Айрапетянц, А.А. Пулатов "Волейбол назарияси ва услубиёти" дарслик "Фан ва технология" Тошкент-2012 йил.
4. Р.Қудратов "Енгил атлетика" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2012й.
5. Ж.Эшпазаров "Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш" дарслик "Фан ва технология" Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эшпаев "Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларини ўргатиш услуби" ўқув қўлланма "Фан ва технология" Тошкент-2011 йил.
7. I.T. Arslanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T. Arslanov «Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – хар бир раҳбар фаолиятининг қудалик қондири бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил яқунлари 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 тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 48 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураемиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon 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'ruzasi I... «O'zbekiston» 2005 y

Elektron resurslar:

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

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

Tuzuvchilar:

- Arislonov I.T.
 - Qurbonov I.K.
 - Ergashev R.Q.
 - Tuxtaev J.J.
 - Avazov Sh.I.
 - Maxmatqulov F.A.
 - Yusupov E.T.
 - Azimxonov Yo.B.
 - Choriyev U.S.
- “Jismoniy tarbiya” kafedrası kafedrası 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” fakul'teti 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” fakul'teti Uslubiy Komissiya-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yig'ilishida muhokama qilib, tasdiqlangan.
Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08.dagi №1 son yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

Fakultet uslubiy komissiyasi raisi

Kafedra mudiri:

Sh.R.Turdiyev

Yu.X.Manzarov

I.T. Arislonov