

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

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 466
" 29 " 08 2022 y



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs ta'lim yo'nalishi uchun:
60410500- Bank ishi va audit

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabusi

Fan (modul) kodi JTS1104	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		
Fanning nomi Jismoniy tarbiya va sport	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim 30	Haftalik dars soati 2
	30		Jami yuklama 60
Fan (modul) kodi JTS1104	O'quv yili 2022-2023	Semestr 2	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek		
Fanning nomi Jismoniy tarbiya va sport	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim 30	Haftalik dars soati 2
	60		Jami yuklama 120

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:
Auditoriya vaqt: 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 Erali To'yehiyevich	katta o'qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo'rayevich	katta o'qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	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 ruyoga chiqarishga kumallashishi 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 kumallashuvchi 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 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, ishchanlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir:
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumallashadigan 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'yidagi bo'limlardan iborat.

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

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalarning 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 asoslanadi.

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 vaqlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatlarini shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining 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, roli 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), conceptual va insert jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlarida yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'tishda elektron ma'ruzalardan, mavzularga mos 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 ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassslik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyli, 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 o'chishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlari yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirish 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 qaratush zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlanirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va abborot 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'zlash usullari, amaliy ishlar.

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

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

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini 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 rejal tarzda 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					Mustaqil topshiriq soni
	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	
		30			30	
	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 qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (narra).					
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depinlash, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.					2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlikligi sifatini oshirishda, yugurishda nafasni to'g'ri o'lganiga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km va bir soat mobaynida yuguriladi.					2
4.	Basketbol. Oyn qoidalarini o'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitida mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'sqlardan 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 ichki tomondan o'lchamishi kerak.					2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Uzatish - bu uchish 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					2

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining 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 o'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'p o'yini qoidalarini. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
10.	Qo'l to'p o'yini 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 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 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 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	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gijg'itnik 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	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 holatini 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

6.	yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pni pastdan, yondan va yuqoridan o'yunga 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 bollimda yoritiladi. 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'pqa unuman aylanna harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) to'p kiritish. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar igr'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p igr'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kavgaga tegsa - lib otilsa, ikki qo'l kema-ker 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'rtasida chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pqa tegilsa va hokazo himoyada; To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa; To'pni qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, oetkho olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi. Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish. Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzorkitni oshirish	2	2
7.	Qo'l to'p o'yini 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 bulkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.	2	2
8.	Qo'l to'p o'yini darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarina to'pni urish	2	2
9.	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	2
10.	Futbol. To'p bilan aldatchi 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 niyati amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pqa tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hunda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.	2	2
11.	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 niyati amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzorkitni oshirish	2	2
12.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiqitruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiqitruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylanna metoddan foydalanib snaryadlarga o'tishadi.	2	2
13.	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, sitangani to'g'ri qo'llar bilan ko'larish deb hisoblash mumkin. chidanilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epcillikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylamlash	2	2
Jami:		30	30

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

№	Mashg'ulotlar tarkibi				Mustaqil topshiriq soni
	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	
		30			30
Amaliy mashg'ulotning mavzusi					
1	Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m. Estafetali yugurishda talabalarni guruhlariga bo'lib, estafeta tayovoqchasini belgilangan masofada bir-biriga uzatib yuguradi. Har bir guruh 4 ta ishtirokchidan iborat.				
2	Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m. Mokisimon yugurishda tekzkorlik va chaqonlik sifatlarini talab etiladi.				
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 va bir soat mobaynida yuguriladi.				
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'krigacha tortadi. Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez to'g'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylantirish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.				
5	Basketbol. Xujum va ximoya 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 tekzkorlikni oshirish.				
6	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlari. To'pni boshdan yuqoriga o'tkazish, to'p oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.				
7	Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalarni texnikasini o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tekzkorlikni oshirish.				
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 tekzkorlikni oshirish.				
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 ximoyalarni texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tekzkorlikni oshirish.				
10	Qo'l to'p. Ikki tomonlama o'yin. O'yinda talabalarni guruhlariga bo'lib ikki jamoa bo'lib o'ynashadi. O'yin qoidalariga e'tibor berish.				
11	Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlari. To'pni to'xtatish, oyoqda o'ynash yakka yugurish mashqlari, fishkaldan o'tish.				

12	Futbol. Ximoya texnikasini 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 o'rgatish, Ximoyadan xujumga o'tishda tekzkorlikni oshirish.		2	2
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 tekzkorlikni oshirish.		2	2
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 harakat tajribasidan o'zlashtirilgan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shtangani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. Chidamlilik eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epehlikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Maxsus mashqlar. Gimnastik mashqlar tanami cho'zish, shvet narvonda oyoqlar qo'llar yordamida tanaga mashq berish.		2	2
	Jami:		30	30

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

№	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'ild sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashuv 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 yil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	11
8	Tanlangan sport turi bo'yicha 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 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 savollarga javob berish orqali amalga oshiriladi.

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

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

Fan bo'yicha talabalar 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'qituvchilari 2018 yil 9 avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risida Nizom" asosida baholanadi.

Talabalar bilimni quyidagi mezonlar asosida:

Talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) baho;

Talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) baho;

Talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) baho;

Talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqsiz) baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha 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 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.	Tumikda 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 (daqiqqa, 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'inochoqda 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'y lab 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 boyicha 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'sj'faga 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 igr" uquv k'ullama "Nohir" Toshkent-2011y.
3. L.P.Ayrapet'yan, A.A.Pul'atov "Voleybol nazariyasi va uslubiyeti" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2012 yil
4. R.Kudratov "Enil atletika" uquv k'ullama "Nohir" Toshkent-2012y.
5. J.Shnazarov "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqari" darslik "Fan va texnologiya" Toshkent-2008 yil.
6. N.Shnazarov "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashklarni ur'g'atish usulbi" uquv k'ullama "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. Mirziyev Sh.M. Tankidiy tahlil, katiy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik konlasi b'ulishi kerak. U'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqboliga bag'ishlangan majlisidagi U'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq s'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik U'zbekiston davlatini birlig'ida barpo etamiz. – T.: U'zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyev Sh.M. Konun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqi'iyati va xalq farovonligining garovi. – T.: U'zbekiston, 2017. - 48 b.
4. Mirziyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mar'd va olijanob xalqimiz bilan birlig'ida kuramiz. – T.: U'zbekiston, 2017. - 488 b.
5. U'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli qarari bilan "U'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish" darslik.
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'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 Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatning qushma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston» 2005 y.

Elektron resurslar:

1. www.lex.uz – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. www.bilim.uz – O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti.
3. www.mintrud.uz – O'zR Mehnat vazirligi sayti.
4. www.minzdrav.uz – O'zR So'g'liqni saqlash vazirligi sayti
5. www.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 tennisi 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.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 QarMIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchilar:

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

– "Jismoniy tarbiya" kafedra mudiri
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra katta o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedra 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" kafedra 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