

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

Ro'yxatga olindi

№ 1760
" 29 " 08 2022 y



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr 1- kurs siriqi 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		Haftalik dars soati 4
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim	Jami yuklama
Jismoniy tarbiya va sport	8	48	52

Fan (modul) kodi JTS1104	O'quv yili 2022-2023	Semestr 2	ECTS krediti 2
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	12	52	64
Jami o'quv yili bo'yicha	20	100	120

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrasi

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 Farhod Abdiravimovich	katta o'qituvchi	f.maxmatqulov @mail.ru	s/z	91-451-7284
6	Yusupov Erati To'ychievich	katta o'qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo'rayevich	katta o'qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	o'qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-9585

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 mustahkamlash, 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 mustahkamlash, ularning ilmiy va jismoniy inqoniyatlarini to'la ruyoga 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 bobalarimiz 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 mashaaqati 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 mashaaqlariga 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'nydagilarni 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 aqliy 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, ischanlik 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;
- o'ila, 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 gigiyasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogik mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalarga asoslaniladi.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AJT jarayonida ularning barcha kasb sifatlarini shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatlarini shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish sohasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogik 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, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumperang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalar, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallardan 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 multimediaal 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 rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsi emas, avvalo, kelgusidagi mutahassslik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimining barcha belgilarini o'zida mujassam etmoq'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 faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini oshirishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

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

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

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 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'qalash usullari, amaliy ishtar.

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 munosabatlari.

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 rejalari tarzda kuzatib borish. Kurs ohirida test normativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholalanadi.

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 jadvalida keltirilgan.

№	Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Mashg'ulotlar tarkibi				Mustaqil topshiriq soni
			Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	
		8		-	48		
Amaliy mashg'ulotning Mavzusi							
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishti 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), start yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).						
2.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuguriga o'ynash, to'rt oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.						
3.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlari. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaktividan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va takrik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay shertiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.						
4.	Gimnastika. Erilabki bodantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, erilabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiqiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiqiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar silyanna metodidan foydalanib snaryadlarga o'tishadi.						
Jami:							8

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

№	Mavzular nomi	Soat
1.	Yengil atletika Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m	2
2.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2
3.	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlari. O'quv o'yini	2
4.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika ijroxlarda mashq bajarish	2
Jami:		8

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 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 gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4, 6
4	Sog'lonlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4, 6
5	Tanning jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4, 6
6	Funktsional testlar o'lkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4, 6
7	Har xil darajadagi sport musobaqlarida 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 mustaqil ravishda har xil mashqlar majmuasini tuzish	5
12	Jismoniy holatni individual darajada kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish	5
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni	5

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

№	Mashg'ulotlar tarkibi					Ma'ruza	Mashg'ulot. Tajr.	Amaliy mashg'ulot
	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish			
	12		-	52				
Amaliy mashg'ulotning Mavzusı								
1	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. "Startga!" buyrug'i bo'yicha ular start chizig'iga yaqin keladilar va yugurishni boshlash uchun eng qulay holatni egallaydilar. Bunday paytda yuguruvchi, start chizig'iga kuchli oyoqni qo'yadi, boshqasi orqada qoladi. Oldinga qo'yilgan oyoqlar bukilib, qo'llar oldinga chiqariladi. Ayrim yuguruvchilar qo'lda erga tayanadilar (start chizig'igacha) o'rta masofaga yugurishda "Diqqat!" bo'yig'i berilmaydi. "Marshi!" buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga intiladilar.							2
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, depsinish,							2

	uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.			
	Basketbol. Oyn qoidaları to'pni olib yurish va uzatish 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, dumlatish yoki maydonda istagandagina 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'leholari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqlarning ichki tomonidan o'lelanishi kerak. Uzatish – bu uchish 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 raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.			2
3	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irtitilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irtitilaydu, lekin irtitilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kalgga tegsa va iltib otilsa, ikki qo'l kema-ke tessa 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'rti chiziqlardan 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, oehko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.			2
5	Qo'l to'pi o'yin qoidaları. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi tehnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukgan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.			2
6	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. 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
	Jami:			12

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

№	Mavzular nomi	Soat
1	Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m	2
2	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3	Basketbol. Oyn qoidaları to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish	2
4	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
5	Qo'l to'pi o'yin qoidaları. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2
6	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
Jami:		12

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishning asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarni 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	Ertaabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar o'lkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqlarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish	11
8	Tanlanigan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish	11
10	Buljapak kasbiy kasbiy faoliyatga bog'liq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish	5
11	Har xil mashqlar guruhli 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 talabalar

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'QMTVning 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, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a lo) baho;

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

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

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

Yakuniy nazorat turini o'lkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabalar bilimni baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

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

Asosiy adabiyotlar

1. A.N.Нормуродов "Жисмоний тарбия" дарслик "Тафаккур буюстони" Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова "Олимпийские игры" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2011й.
3. Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пулатов "Волейбол назарияси ва услубиети" 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.Эшпазаров "Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни 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 harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил янвралари ва 2017 йил июлидаги 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. Қонуни 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 курашим. – 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 Davonining 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 demokrallashtirish va yangilash, mamlakamni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qeshma 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.npu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

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

Tuzuvchilar:

Arislanov 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 o'qituvchi
– "Jismoniy tarbiya" kafedrasi 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. Arislanov