

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

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 1060
"29" 08 2022 y



JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI
SILLABUSI

Bakalavr I - kurs sirtqi ta'lim yo'nalishi uchun:

60410100- Buxgalteriya hisobi va audit (tarmoqlar bo'yicha)

Qarshi – 2022 yil

“Jismoniy tarbiya va sport” fani sillabus

Fan (modul) kodi ML 1109	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 3
Fan (modul) turi Majburiy fan	Ta'lim tili o'zbek	Haftalik dars soati 4	
Fanning nomi Jismoniy tarbiya va sport	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim 78	Jami yuklama 90

Fan (modul) kodi ML 1109	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 Jismoniy tarbiya va sport	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim 52	Jami yuklama 60
Jami o'quv yili bo'yicha	20	130	150

Fan bo'yicha mashg'ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas'ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrasi

O'qituvchi haqida ma'lumot

N	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 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 talablariga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini yoshlarga o'rgatish lozim.

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

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

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobolarimiz hayotining mazmuni bo'lgan axloq qoidalarini sindirib, ishlab chiqarish faoliyatida jonbozlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda kumaklashuvchi mehnat 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 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, ishtianlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir:
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish:
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unitilganlarini esa qayta tiklash:
- asosiy sport turlari bo'yicha vakamlik 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 o'qitish natijalari bo'limlaridan iborat.

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

Jismoniy tarbiya va sport fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qishda talabalar umumiy ta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxassisida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigienasi, pedagogika, umumiy psixologiya, 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 tayyorgarlik" 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, roli o'yinlari, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutamlar, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumerang, skrabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlari yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llamalar 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 ishtirokchilari to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondashuv. Ta'lim texnologiyasi tizimining barcha belgilarini o'zida mujassam etmoq'i lozim: jarayonning mantiqliligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, ya'ni faoliyat.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv. 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 yondashuv. Bu yondashuv o'quv munosabatlari yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi. **Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish.** Demokratik, tenglik, ularni beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

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

Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va ahborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keyis-stadi, pinbord, paradoks va loyi'zlash usullari, amaliy ishlash.

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 rejalashtirish kuzatib borish. Kurs ohirida test normalatlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

IV. Fan tarkibi (amaliy mashg'ulotlari)

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/rejting topshiriladi.

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

Mashg'ulotlar tarkibi						
Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni
	12			78		
Amaliy mashg'ulotning mavzusi						
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'yug'i berilmaydi. "Marsh!" buyrug'i berilgach, yuguruvchilar oldinga intiladilar.					
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, deysinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.					
3	Basketbol. Oyn qoidalarini 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, 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'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari					

uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqlarning ichki tomonidan o'lanish 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 lozimi bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'natish raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.	2
Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irtg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri "qo'ldan" urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irtg'itilsayu, lekin urilmasdan tanga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa, ilib o'tilsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'pga tegib ketishi (9 metrli) belgilangan chegara oralig'ida, qo'nish vaqtida oyoq o'rta chiziqdan butunlay o'tib ketisa, 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
Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yimda 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'pi texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish – qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.	2
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'ulotining kalendar rejasini

№	Mayzular nomi	Soat
1	Yengil atletika. O'ria masofaga yugurish 800-1000 m	2
2	Yengil atletika. Sakrash turlari	2
3	Basketbol. Oyin qoidalarini o'rganish	2
4	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2
5	Qo'l to'p o'yin qoidalarini o'rganish	2
6	Futbol. To'pni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rganish.	2
Jami:		12

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Y. Mustaqlil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi - o'quvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning 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 gijgenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6

5	Tanaming 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 musobaqlarida 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 faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqar 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

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

Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	Mashg'ulotlar tarkibi	
						Amaliy mashg'ulot	Mustaqil topshiriq soni
No	8	-	-	52			
	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi						
1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (spurt). qisqa vaqt ichida ishini nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metr gacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish quyilay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra)						2
2.	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini. To'p bilan va to'psiz harakatlar. To'pni boshdan yuqoriga o'tkazish, to'rt oldida qo'llarni ko'targan holda sakrash.						2
3.	Futbol. To'p bilan aldatchi harakatlari. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyatini amalga oshiriladi. Oyindagi vaziyat va taktik muholazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiydir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.						2
4.	Gimnastika. Ertalabki badantariya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan souvqa chiqiruvchi tadbiqlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiqiruvchi souvqliklar organizmni ish faoliyatini normalashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylanma metoddan foydalaniб snaryudlarga o'lashadi.						2
	Jami:						8

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha analiy mashg'ulotining kalendar reiasi

№	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 harakatlar. O'quv o'yini	2
4.	Gimnastika. Ertaabki badantariya mashqlari va gimnastika jisolarda mashq bajarish	2
	Jami:	8

V. Mustaqqil 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 gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish	4, 6
4	Sog'lomlashirish 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 bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini o'zlashtirish	11
10	Budajak kasbiy faoliyatiga 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

VI. Talabalar bilimini 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 avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizom" asosida baholanadi.

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 talabaning 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 бустони" Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова "Олимпийские игры" ўқув қўлланма "Ношир" Тошкент-2011 й.
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-2012 й.
5. Ж.Эшназаров "Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш" дарслик "Фан ва технология" Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эштаев "Бадний 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'ynlarni o'qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021 yil

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Таъкидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг қудалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунилари 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 биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонуни устуворлиги ва инсон маънафатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov, Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistomning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – 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, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma 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. Yengil atletika federatsiyasi. uz.
6. www.w.w. Voleybol federatsiyasi. Uz
7. www.w.w. Kurash federatsiyasi. uz.
8. www.w.w. Stol tennis federatsiyasi. uz.
9. www.w.w. Futbol federatsiyasi. uz.
10. www.w.w. Gimnastika federatsiyasi. uz.
11. www.ziynet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nus.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

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

Tuzuvchilar:

Arislonov I.T.
Qurbonov I.K.
Ergashev R.Q.
Tuxtaev J.J.
Avazov Sh.I.
Maxmatqulov F.A.
Yusupov E.T.
Azimxonov Yo.B.
Choriyev U.S.
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi kafedra mudiri
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi katta o'qituvchi
–“Jismoniy tarbiya” kafedrasi 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 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.Arislanov