



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN
VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi: **«TASHIQLAYMAN»**
№ **50-y-43** U rektori:
2024_yil **09/10** **R.I.Xalmuradov**
2024_yil " " "

«JISMONIY TARBIYA VA SPORT»
FAN DASTURI

Bilim sohasi:	Pedagogika	100 000
	San'at va gumanitar fanlar	200000
	Ijtimoiy fanlar	300000
	Biznes, boshqaruv va huquq	400000
	Tabiiy fanlar, matematika va statistika	500000
	Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari	600000
	Muhandislik, ishlov berish va qurilish sohalari	700000
	Xizmat ko'rsatish sohasi	1000000
Ta'lim sohasi:	Pedagogika	110000
	San'at va gumanitar fanlar	210000
	Gumanitar fanlar (tillardan tashqari)	220000
	Ijtimoiy fanlar	310000
	Biznes, boshqaruv va huquq	410000
	Tabiiy fanlar, matematika va statistika	510000
	Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari	610000
	Muhandislik, ishlov berish va qurilish sohalari	710000
	Xizmat ko'rsatish sohasi	1010000
Ta'lim yo'nalishi:	Dizayn: kompyuter grafikasi va badiiy surat - 60210400	Biotexnologiya - 60710200
	Grafika: xattotlik va minatyura - 60210600	Kimyo - 60530100
	Cholg'u ijrochiligi: xalk cholg'ulari (zarbli cholg'ular) - 60211500	Kimyo muhandisligi - 60710100
	Xoreografiya: zamonaviy raqs - 60211600	Elektronika va asbobsozlik - 60710700
	Tarix - 60220300	Texnologik jarayonlar va ishlab chiqarishni avtomatlashtirish - 60710900
	Arxeologiya - 60220400	Mexanika muhandisligi - 60712300
	Falsafa - 60220500	Mexanika va matematik modellashtrish - 60530600
	Siyosatshunoslik 60310300	Matematika - 60540100
	Psixologiya - 60310300	Geografiya - 60530200
	Sosiologiya - 60310400	Geologiya - 60530300
	Ijtimoiy ish - 60920100	Ekologiya va atrof-muxit muxofazasi - 60520200
	Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili - 60230100	Meteorologiya va iqlimshunoslik - 60520100
	Filologiya va tillarni o'qitish: tojik tili - 60230100	Geodeziya va geoinformatika - 60721500
	Filologiya va tillarni o'qitish: turk tili - 60230100	Axborot tizimlari va texnologiyalari - 60610100
	Filologiya va tillarni o'qitish: rus tili - 60230100	Axborot xavfsizligi - 60610200
	Filologiya va tillarni o'qitish: ingliz tili - 60230100	Dasturiy injiniring - 60610400
	Iqtisodiyot - 60410100	San'iy intellekt - 60610500
	Bank ishi - 60410600	Agrokimyo va tuproqshunoslik - 60810200
	Biznesni boshqarish - 60410900	O'simliklar himoyasi va karantini - 60810500
	Inson resurslarini boshqarish - 60411000	O'rmonchilik va aholi yashash joylarini ko'kalamzorlashtirish - 60820100
	Biologiya - 60510100	
	Fundamental tibbiyot - 60910700	
	Qishloq xo'jaligi ekinlari seleksiyasi va urug'chiligi - 60810600	
	Meva-sabzavotchilik va uzumchilik - 60811000	

Samarqand-2024 yil

Fan/modul kodi JMST1204		O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	ECTS – Kreditlar 4	
Fan/modul turi Tanlov fan		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi		Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Umumiy yuklama hajmi (soat)
	Jismoniy tarbiya va sport		108	132	240

Fanning maqsadi (FM)	
FM1	I. FANNING MAZMUNI. Fanni o'qitishdan maqsad talabalarda “Jismoniy tarbiya va sport” fanining shakllanishi va taraqqiyoti O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o'yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, “Talabalar ligasi”, “Besh tashabbus” maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish. Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish; - talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigiyenik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish; -jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikma malakalarini shakllantirish; -“Talabalar ligasi” va “Besh tashabbus” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali, o'zining sport mahoratini yuksaltirish; -harakatning asosiy jismoniy sifatleri (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish; -maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash; -talabalarning “Sport sinovlari” talabalarini bajarish uchun maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish; -talabalarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash; -talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish; -talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish; -talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish. -sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish;

	-talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish; -milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish; -o'quv-mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish; -sport zaxiralarini tayyorlash shaxobchalarini kengaytirish; -talabalarining Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish; -talaba-sportchilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash; -jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z- o'zini nazoratga o'rgatish; -talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.
--	--

Fan mazmuni	
II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)	
II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:	
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)	
M1	Jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasasi fani sifatida. Jismoniy madaniyatning dunyoda, O'zbekistonda, oliy ta'lim muassasasida rivojlanish tarixi. Oliy ta'lim muassasasida "Jismoniy tarbiya va sport" o'quv fani dasturiy materialining asoslari. Jismoniy madaniyat sohasidagi asosiy tushunchalar; jismoniy madaniyat, O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o'yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, talabalarni o'quv guruhlarini bo'yicha taqsimlash, har bir guruhda mashg'ulotlarning o'ziga xosligi. O'quv fanini o'qitish tuzilmasi. Jismoniy madaniyatning O'zbekiston tizimi asosiy tushunchalari: jismoniy madaniyat asoslari, dasturiy me'yoriy asoslari, jismoniy madaniyat tizimining asosiy tamoyillari va h.k., Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining rivojlanish tarixi. O'zbekistonda sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. O'zbekiston olimpiyachilari, Jahon hamda Osiyo chempionati g'olib va sovrindorlari. Sportda yuksak natijalarga erishgan oliy ta'lim muassasasi talabalari. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi farmon va qarorlar. Osiyo o'yinlari. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining erishgan yutuqlari.
M2	Jismoniy tarbiya-sog'lom turmush tarzi asosi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining aholini sog'lomlashtirish to'g'risidagi farmon va qarorlari. Sharq allomalari gigiyena va ovqatlanish to'g'risida. Organizmni chiniqtirish: zararli odatlarni tugatish, Jismoniy tarbiya va sport shaxs tiklanishi va barkamol rivojlanishining asosiy vositasi sifatida, jismoniy tarbiya va sport vositalarini, faol dam olishni tanlash metodikasi.

	Odam organizmi yahlit biologik tizim sifatida. Tayanch-harakat apparati va uning sport turlari bilan shug'ullanish ta'sirida o'zgarishi. Yurak, uning asosiy vazifalari, tuzilishi, qonning morfologik tarkibi, vazifasi; qon tomirlari, qon aylanish tizimi, jismoniy tarbiya va sport ta'sirida yurak-qon tomir tizimining o'zgarishi. Nafas olish tizimi va uning jismoniy tarbiya hamda sport ta'sirida o'zgarishi. Ovqat hazm qilish va chiqarish tizimi, asab tizimi, shartli va shartsiz reflekslar. Shifokor nazoratining obyektiv va subyektiv ma'lumotlari. O'z-o'zini nazorat qilish.
M3	Jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi asoslari. Harakat faolligi va ishchanlik qobiliyati tartibi (rejimi). Sportda qo'llanadigan tayyorgarlik turlari, asosiy jismoniy sifatlar tavsifi, ularni rivojlantirish uchun vositalarni tanlash metodikasi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish. Dars o'quv fanini o'qitishning asosiy shakli sifatida, uning tarkibiy qismlari, vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportning falsafiy qoidalari. Yosh guruhlari bo'yicha harakat tartibi va uning kun, hafta, oy, yil davomidagi ishchanlik qobiliyati bilan aloqadorligi. O'z salomatligini mustahkamlash haqida. Kasbiy mehnat faoliyati samaradorligini oshirishda jismoniy madaniyat vositalari va metodlaridan foydalana olish bo'yicha nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Ish kunidan keyin organizmni tiklash bo'yicha tavsiyalar berish. Amaliy jismoniy tayyorgarlik (AJT), uning vazifalari va maqsadi.
III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar: Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.	
Milliy va harakatli	
A1	Milliy va harakatli o'yinlarning bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish.
A2	Milliy harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish.
A3	Milliy harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismiga mos holda tanlash va tahlil qilish.
A4	Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A5	O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A6	Katta yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A7	Estafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi
A8	Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A9	Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A10	Darsdan tashqari o'ynaladigan milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish.
A11	Milliy harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish
A12	Jismoniy harakatlarni rivojlantiruvchi milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish.
A13	Sport bayramlarini o'tkazishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish.
A14	Sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish.
A15	Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi xalq o'yinlaridan foydalanish.
Gimnastika.	
A1	Saf mashqlari.
A2	Umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.
A3	Akrobatik mashqlarini o'rgatish. (oldinga va orqaga umbaloq oshish, kurakda, boshda va qo'llarda tik turish mashqlarini o'rgatish)
A4	Akrobatik mashqlarini o'rgatish. (O'ng va chap tomonlarga kolsa tashlash va mostik tushishni o'rgatish)
A5	Akrobatik mashqlarini o'rgatishni mustahkamlash
A6	Oddiy va tayanib sakrash (ot, eshak va h.k) mashqlari

A7	Oddiy va tayanib sakirash (ot,eshak va h.k) mashqlari
A8	Gimnastika jihozlari (turnikda 3-4) ta mashqlarni bir biriga bog‘lab bajarish.
A9	Gimnastika jihozlarida (qo‘shpoyada tebranish,tayanish) mashqlarni bajarish.
A10	Gimnastika jihozlari (qo‘shpoyada 5-6) ta mashqlarni bir biriga bog‘lab bajarish.
A11	Gimnastika jihozlari (xodada) mashqlarni bajarish.
A12	Gimnastika jihozlarida (mashqlarni bir -biriga ketma-ket bog‘lash) mashqlarni bajarish.
Yengil atletika.	
A1	Sportcha yurish texnikasiga o‘rgatishni mustahkamlash
A2	Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o‘rgatish (60,100,200,400 m.)
A3	60 metrga yugurish texnikasiga o‘rgatish
A4	100 metrga yugurish texnikasiga o‘rgatish
A5	O‘rta masofaga yugurish texnikasiga o‘rgatish (800,1000,1500 m.)
A6	Yengil atletikachilarning kross tayyorgarligini o‘rgatish
A7	Estafetali (4x100,4x 200,4x400) ga yugurish texnikasini o‘rgatish
A8	Sakrashlar (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho‘p bilan) sakrash texnikasiga o‘rgatish.
A9	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasiga o‘rgatish
A10	Uloqtirish usullari (granat, nayza, disk, yadro, bosqon) texnikasiga o‘rgatish
Sport o‘yinlari: Basketbol.	
A1	Basketbol o‘yinida harakatlanish texnikasini o‘rgatish
A2	Joyida va harakatda to‘pni ilish va uzatish texnikasini o‘rgatish
A3	To‘pni savatga tashlash texnikasini o‘rgatish
A4	To‘pni yerga urib olib yurish texnikasini o‘rgatish
A5	Basketbolda aldamchi harakatlar (fintlar)ga o‘rgatish
A6	Kichik sakkizlik kombinatsiya taktikasi
A7	Hujumda qo‘llaniladigan guruhli taktikasi
A8	Himoyada qo‘llaniladigan guruhli taktikasi
A9	Zonali himoya taktikasi
A10	Tez yorib o‘tishga o‘rgatish
A11	Pastdan, ko‘krak oldidan va yuqoridan to‘p uzatish texnikasiga o‘rgatish
Sport o‘yinlari: Voleybol.	
A1	To‘pni o‘yinga kiritish texnikasini o‘rgatish
A2	Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish
A3	Yuqoridan ikki qo‘llab to‘pni uzatish texnikasini individual o‘rgatish
A4	Pastdan ikki qo‘llab to‘pni qabul qilish texnikasini o‘rgatish
A5	Pastdan ikki qo‘llab to‘pni harakatda qabul qilish texnikasini o‘rgatish
A6	To‘pga to‘g‘ri chiqish texnikasini o‘rgatish
A7	Hujum fazalarini to‘g‘ri bajarish texnikasini o‘rgatish
A8	To‘pni bog‘lovchi o‘yinchiga to‘g‘ri uzatish texnikasini o‘rgatish
A9	Bir kishilik to‘siq qo‘yish texnikasini o‘rgatish
A10	Ikki kishilik to‘siq qo‘yish texnikasini o‘rgatish
A11	Individual hujum qilish texnikasini o‘rgatish
Sport o‘yinlari: Futbol.	
A1	Futbolchilarning harakatlanish texnikasini o‘rgatish
A2	Futbol o‘yinida to‘pni boshqarish texnikasini o‘rgatish
A3	Futbol o‘yin texnikasini va taktikasi o‘rgatish
A4	Oyoq kaftining ichki tomoni, Oyoq yuzining o‘rta qismi bilan, oyoq yuzining tashqi qismi bilan, to‘pga zarba berishni o‘rgatish

A5	Oyoq uchi, tovon bilan to'pga zarba berish, uchib kelayotgan to'pga zarba berishni o'rgatish
A6	Sapchigan to'pga zarba berishni o'rgatish, to'pga bosh bilan zarba berishni o'rgatish
A7	To'pni oyoq bilan to'xtatishni o'rgatish
A8	Son, ko'krak bilan to'pni to'xtatishni o'rgatish
A9	To'pni oyoqda olib yurishni o'rgatish
A10	Yugurib kelib to'pga zarba berish
A11	Yerda, havoda uchib kelayotgan to'pni bir oz sakrab turib tepish,
A12	Yiqilib va yiqilmasdan to'pni o'zidan oshirib tepish texnikalariga o'rgatish
A13	Aldash harakatlari (fintlar)ga o'rgatish, to'pni olib qo'yishni o'rgatish
A14	Yon chiziqdan to'pni tashlashni o'rgatish
A15	Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish
Stol tennis	
A1	Tennischining dastlabki turish holati va harakatlanish texnikasini o'rgatish uslubi.
A2	Raketkani ushlash usullarini o'rgatish uslubi, mustahkamlash
A3	Oddiy zarbalarni o'rgatish, o'ng va chap tomondan mustahkamlash.
A4	O'ng va chap tomondan siltab zarba berishni o'rgatish, mustahkamlash.
A5	O'ng va chap tomondan to'pni tekis o'yinga kiritishni, mustahkamlash.
A6	O'ng va chap tomondan kesma zarba berishni o'rgatish, mustahkamlash.
A7	O'ng va chap tomondan top – spin zarba berishni o'rgatish, mustahkamlash.
A8	To'pni to'g'ridan o'yinga kiritishni o'rgatish, mustahkamlash.
A9	Qarshi zarbalarni o'rgatish, mustahkamlash.
A10	Aldamchi harakatlar bilan zarba berish texnikasini o'rgatish.
A11	Juftlik o'yinlari texnikasini o'rgatish
A12	To'pga zarba berishda, raketkani ushlash usulini o'rgatish, mustahkamlash.
A13	To'pni uzatishda boshlang'ich pozitsiyani o'rgatish, mustahkamlash.
A14	O'ngdan zarba berishni o'rgatish, mustahkamlash.
A15	Chapdan zarba berishni o'rgatish, mustahkamlash.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo'yicha mustaqil ta'lim va ishlarning kalendar tematik rejasini

№	Mustaqil ta'lim uchun amaliy bajaradigan mashqlar mavzular:
1.	Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
2.	Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish: chidamlilik (kundalik mashqlarni bajarish).
3.	Aylanma usuli yordamida kuch sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
4.	Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) kompleksini tayyorlash bilan tanishish (kundalik mashqlarni bajarish).
5.	Har kuni kuch-quvvatni oshirish (kundalik mashqlarni bajarish).
6.	Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
7.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
8.	Sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
9.	Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish (kundalik mashqlarni bajarish).
10.	Ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari majmuasini tuzish va bajarish
Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan nazariy mavzular:	
11.	Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy tushunchalari.
12.	Jismoniy madaniyat sohasidagi olib borilayotgan hozirgi kundagi islohotlar.
13.	Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida, uning shakllari va vazifalari.

14.	Jismoniy madaniyatning ijtimoiy va o'ziga xos funksiyalari.
15.	Jismoniy madaniyatdan jamiyatda foydalanish asoslari.
16.	Jismoniy tarbiya, sport va turizm sohasida kadrlar tayyorlash va tarbiyalash tamoyillari va usullari, ularni amalga oshirish amaliyoti
17.	Valeologiya - inson salomatligi haqidagi fan.
18.	Inson salomatligining asosiy omillari.
19.	Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi.
20.	Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning asosiy turlarining fiziologik xususiyatlari.
21.	Salomatlik mashg'ulotlari vaqtida ovqatlanish.
22.	Talabalar o'rtasida ommaviy sport ishlarini tashkil etish uslublarini ishlab chiqish va joriy etish.
23.	Jismoniy madaniyat vositalari va usullaridan foydalangan holda salomatlikni tiklash
24.	Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.
25.	Talabalar uchun jismoniy tarbiya vositalari.
26.	O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash metodikasi va ularni o'quv jarayoniga tadbiq etish.
27.	Talabalar jismoniy tarbiyasining umumiy va xususiy tamoyillari.
28.	Harakat harakatlarini o'rgatish nazariyasi va metodikasi asoslari.
29.	"Yuklash" tushunchasi. Jismoniy faoliyatning tarkibiy qismlari - hajm, intensivlik. Har xil turdagi stresslarning inson tanasiga ta'siri.
30.	Jismoniy sifatlarni tarbiyalash nazariyasi va metodikasi asoslari.
31.	Kuch qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari.
32.	Tezlik qobiliyatlari va ularni rivojlantirish usullari asoslari.
33.	Chidamlilik jismoniy sifat va uni rivojlantirish usullari sifatida.
34.	Moslashuvchanlik va uni ishlab chiqish usullari.
35.	Muvofiqlashtirish qobiliyatlari va rivojlanish usullari.
36.	Sog'lig'ida muammoli talabalarni o'qitish usullari.
37.	Kompyuter texnikasi bilan ishlaydigan talabalarning harakat reaksiyalarini vizual idrok etish va aniqligini oshirishga qaratilgan jismoniy mashqlar majmualarini ishlab chiqish.
38.	Asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun simulyatorlardan foydalanish.
39.	Talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va boshqa o'quv fanlari bo'yicha o'quv dasturlarini o'zlashtirish sifati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.
40.	Jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzi.
41.	Jismoniy tarbiya va sport vositalari orqali shaxsning ruhiy farovonligini shakllantirish, psixofizik qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish.
42.	Talabalarning umumiy madaniy va kasbiy tayyorgarligida jismoniy madaniyat.
43.	Salomatlik va jismoniy rivojlanishni o'z-o'zini nazorat qilish usullari (standartlar, indekslar, dasturlar, formulalar va boshqalar).
44.	Individual yondashuv metodologiyasi va individual jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish vositalaridan foydalanish.
45.	Ish faoliyatini, charchoqni, charchoqni o'z-o'zini baholash va ularni maqsadli tuzatish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish metodikasi.
46.	Sog'lomlashtiruvchi va tiklovchi yo'nalish (sekin yugurish, suzish, yurish va boshqalar) bilan individual jismoniy mashqlar dasturlarini tuzish metodikasi.
47.	Tanani davolash uchun noan'anaviy tizimlar.
48.	Suzish inson tayanch-harakat apparati kasalliklarini davolash vositalaridan biri sifatida.
49.	Yangi sport turlari va ularning talabalarning faol turmush tarzini ommalashtirishdagi ahamiyati.

“Jismoniy tarbiya va sport” fani bo‘yicha mustaqil ta’lim mavzulari uning mazmunini yoritish maqsadida tanlangan va talabada shu haqida bilim ko‘nikmasini shakllantirish nazarda tutilgan. Jumladan, Sharof Rashidov nimidagi Samarqand davlat universitetida tashkil etilgan sport tugaraklariga ishtirok etish. Masalan, Sport turlari bo‘yicha viloyat, Respublika sport musobaqalarida ishtirok etish. Shu mazmunda MT da nazarda tutilgan mavzular haqida talabalar ish olib borishadi. Barcha keltirilgan mavzularni har biri to‘g‘risida talabalar qay tarzda o‘zlashtirish, bilim ko‘nikmasiga ega bo‘lish mexanizmi fanning sillabusida ochib beriladi.

3.	V. Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba: “Jismoniy tarbiya va sport” fanidan talabalar, odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish tasavvur va bilimga ega bo‘lishi; • Talaba “Jismoniy tarbiya va sport” fanining natijasi “Talabalar legasi” va “Besh tashabbus” sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtirok etish orqali, o‘zining sport mahoratini yuksaltirish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak. • Talaba harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish malakalariga ega bo‘lishi kerak.
4.	VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari: • <i>interfaol keys-stadilar</i>; • <i>munozara</i>, • <i>o‘z-o‘zini nazorat</i>. • <i>“Aqliy hujum”</i>, • <i>“Muammo”</i>; • <i>Krossvord</i> • <i>Annogrammalar</i> • <i>Ko‘chma dars mashg‘ulotlari</i>
5.	VII. Kreditni olish uchun talablar: Fanga oid amaliy va uslubiy tushunchalarni to‘liq o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy nazorat shakllari, hamda mustaqil ta’limda berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish

6. ASOSIY ADABIYOTLAR:

1. T.S.Usmonxadjayev, A.A.Pulatov, S.S.Tojiboyev, F.A.Pulatov Sport va harakatli o‘yinlar (Milliy va harakatli o‘yinlar) //Cho‘lpon nashriyoti-matbaa ijodiy uyi// Toshkent -2018 yil
3. T.S.Usmonxo‘jayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. Toshkent, Iqtisod- moliya. 2015 yil.
5. T.S.Usmonxo‘jayev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev 500 harakatli o‘yinlar "Bekimmachoq - Plyus" // Toshkent -2011 yil
6. K.J.Norboyev. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Basketbol)”. Samarqand - 2019 yil
7. Raximqulov K.D. “Milliy harakatli o‘yinlari” O`quv qo`llanma T. 2012 y.
8. F.Xo‘jaev, K.D,Raximqulov, B.B.Nigmanov. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. 2010 yil
9. M.N.Umarov Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) darslik Chulpon nomidagi nashriyot – matbaa ijodiy uyi Toshkent 2018-yil

10. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Toshkent, Ilm-ziyo - 2016 y
11. Sultonov Gimnastika sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita. Toshkent 2007y
12. B.X.Usmonov, Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. Toshkent 2013y
13. Q.Q.Yo'ldoshev Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish(O'quv qo'llanma) Toshkent 1995y
14. Qudratov R.Q. Yengil atletika darslik, - T.:2012y.
15. Abdullayev M.J. Yengil atletika. O'quv qo'llanma – T.:2015
16. Shokirjonova K. T. Yengil atletika musobaqa qoidalari. O'quv qo'llanma.- T.: O'zJDJTI nashriyot matbaa bo'limi 2007 y.-174b.
17. Shokirjonova K. T., Shokirjonov B.A., Metaniya kopyo.-T.:2011 y.
18. SH.X.Isroilov, Z.R. Nirimov, SH.U.Abidov, S.R.Davletmuradov, A.A.Karimov. Sport va harakatli o'yinlar. (Futbol) darslik. T. 2017y.
19. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov., Xusanova.D.T., Pulatov.F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2017-351 b.
20. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
21. Айропетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
22. Расулов О.Т. “Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари” Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
23. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
24. Rasulov O.T “Basketbol” Darslik. Toshkent 1998 y.
25. Umarov K.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) / O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2021. – 255 b.
26. R.Gufranov. R.Salimov. Stol tennisi: O'quv-uslubiy qo'llanma/-Toshkent: Ilmiy-Texnika Axboroti-Press Nashriyoti, 2017.
27. A.A.Abduraxmanova. V.S.Kasimova. Stol tennisi: o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016.
28. Stol tennisi sport turini o'quvchilarga o'rgatish uslubiyati [Matn]:uslubiy qo'llanma / N. Xalmatova.-Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.
29. Nigmanov B.B., Xo'jayev F., Raximqulov K.D. «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR:

1. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qullanma. T., UzDJTI i TDPU, 2001.
2. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol. Toshkent. 2018 y.
3. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. Toshkent. 2018 y.
4. Раупов О.К. Методы обучения по избранным видам спорта. Учебное пособие. Ташкент. 2014 г.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. 2004y. Toshkent.
6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
7. Qo'chqarova O.V., Qipchokov B.B., Boltayev G.V. Voleybol. o'quv qo'llanma. 2001 y.

AXBOROT MANBALARI:

1. www.Wada-ama.org
2. www.sport-athlet.com
3. www.eurosport.ru/athletics

7.	Fan dasturi Sh.Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Kengashining 2024 yil "24" avgustdagi 1 -son bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	Fan/modul uchun mas'ullar: A.A.Qurbonov – Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsenti. Fan/modul uchun mas'ullar: K.M.Umarov – Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası dotsenti. E.A.Tursunqulov - Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası PhD.dotsenti.
9.	Taqrizchilar: D.B.Mamaziyatov - Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası PhD.dotsenti.. I.R.Turakulov – O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Sport turlarini o'qitish metodikasi muduri PhD.dotsenti.

Mazkur modul (sillabus) Jismoniy tarbiya va sport kafedra yig'ilishining 2024 yil ___ avgust oyidagi 1-sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

Universitetning 2024-yil 16- avgustdagi 301-ij buyrug'i asosida Fan dasturlari va mustaqil ta'lim topshiriqlarini ishlab chiqishga ma'sul ishchi guruhi:

Rais – Abdujabborov S

Kafedra mudiri:

prof. B.B.Kipchakov

Sh. Rashidov nomidagi
SamDU O'quv ishlari bo'yicha 1-prorektor:

A.S.Soleyev

“Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusiga

TAQRIZ

Sharof rashidov nomidagi samarqand davlat universiteti barcha bakalavr ta’lim yo’nalishlari uchun tayyorlangan mazkur fan sillabusi bakalavr talabalariga “Jismoniy tarbiya va sport” fanini o’qitishda to’g’ri metodlarni tanlash, o’quv jarayonini samarali tashkil qilishning turli usullarini qo’llash bo’yicha bilim, ko’nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo’nalishi bo’yicha bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga qo’yiladigan umum kasbiy faoliyatlariga qo’yiladigan “Jismoniy tarbiya va sport” fan dasturidan kelib chiqib tayyorlangan.

“Jismoniy tarbiya va sport” fan fan sillabusidagi amaliy va mustaqil ta’lim mashg’ulot mavzulari ilmiy – uslubiy ketma – ketlikda yozilgan bo’lib bir-birini mantiqiy jihatidan to’ldirilib boradi.

Dastur tushunarli, ravon tilda va hozirgi kunda ishlab chiqarish jarayoni tomonidan qo’yilayotgan talablarga mos holda yozilgan va hozirgi fan yutuqlari, texnik taraqqiyot vositalari va uslublarini o’quv jarayoniga tadbqiq etish to’liq qamrab olingan.

Tayyorlangan ushbu “Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo’nalishlari uchun o’quv jarayonini oqilona tashkil etish, talabalarining sog’lom turmish tarzini shakllantirish, maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do’stlik hamda o’rtoqlikni chuqur his eta bilish, mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo’lish kabilariga o’z hissasini qo’shadi deb xisoblayman va o’quv jarayonida qo’llashga tavsiya etaman.

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası, dotsenti



D.B.Mamaziyatov

“Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusiga

TAQRIZ

Sharof rashidov nomidagi samarqand davlat universiteti barcha bakalavr ta’lim yo’nalishlari uchun tayyorlangan mazkur fan sillabusi bakalavr talabalariga “Jismoniy tarbiya va sport” fanini o’qitishda to’g’ri metodlarni tanlash, o’quv jarayonini samarali tashkil qilishning turli usullarini qo’llash bo’yicha bilim, ko’nikma va malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ushbu fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo’nalishi bo’yicha bakalavrlarning tayyorgarlik darajasiga qo’yiladigan umum kasbiy faoliyatlariga qo’yiladigan “Jismoniy tarbiya va sport” fan dasturidan kelib chiqib tayyorlangan.

“Jismoniy tarbiya va sport” fan fan sillabusidagi amaliy va mustaqil ta’lim mashg’ulot mavzulari ilmiy – uslubiy ketma – ketlikda yozilgan bo’lib bir-birini mantiqiy jihatidan to’ldirilib boradi.

Dastur tushunarli, ravon tilda va hozirgi kunda ishlab chiqarish jarayoni tomonidan qo’yilayotgan talablarga mos holda yozilgan va hozirgi fan yutuqlari, texnik taraqqiyot vositalari va uslublarini o’quv jarayoniga tadbiq etish to’liq qamrab olingan.

Tayyorlangan ushbu “Jismoniy tarbiya va sport” fan sillabusi barcha bakalavr ta’lim yo’nalishlari uchun o’quv jarayonini oqilona tashkil etish, talabalarning sog’lom turmish tarzini shakllantirish, maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do’stlik hamda o’rtoqlikni chuqur his eta bilish, mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo’lish kabilariga o’z hissasini qo’shadi deb xisoblayman va o’quv jarayonida qo’llashga tavsiya etaman.

**O’zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
kafedrasi mudiri, professor**



J.E.Eshnazarov

 **NING IMZOSI
TASDIQLAYMAN
O’ZBEKISTON - FINLANDIYA
PEDAGOGIKA INSTITUTI
XODIMLAR BO’LIMI BOSHLAG’I**

