

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

**SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**



№ 1647

10.09.2024

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANI BO'YICHA
SILLABUS**

Kunduzgi bo'lim uchun

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
Ta'lim yo'nalishi:	Xizmat ko'rsatish sohasi	1010000
	Agrokimyo va tuproqshunoslik	60810200
	O'simliklar himoyasi va karantini	60810500
	Qishloq xo'jaligi ekinlari seleksiyasi va urug'chiligi	60810600
	Meva-sabzavotchilik va uzumchilik	60811000
	O'rmonchilik va aholi yashash joylarini ko'klamzorlashtirish	60820100



Agrokimyo va tuproqshunoslik	60810200
O'simliklar himoyasi va karantini	60810500
Qishloq xo'jaligi ekinlari seleksiyasi va urug'chiligi	60810600
Meva-sabzavotchilik va uzumchilik	
O'rmonchilik va aholi yashash joylarini	60811000
ko'kalamzorlashtirish	60820100

Fan nomi:	Jismoniy tarbiya va sport
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMST1204
Yil:	2024-2025
Semester:	1-2
Talim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semesterga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza:	-
Amaliy mashg'ulotlar:	48
Laboratoriya mashg'ulotlari:	-
Seminar:	-
Mustaqil ta'lim:	72
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Yakuniy nazaorat
Fan tili:	O'zbek

Faning maqsadi (FM)	
FM1	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; -talabalarining "Sport sinovlari" talablarini 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; -talabalarning o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish; -milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarning 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; -talabalarning 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.
FM2	O'qitishning maqsadi - fanning asosiy maqsadi quyidagi ta'lim natijalariga erishishdir: Talaba quyidagilarni bajarishi kerak: bilish: - zamonaviy jamiyatda jismoniy madaniyatning mohiyati, mazmuni va vazifalari; - sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tizimlarining o'quvchilarning sog'lig'ini, fenotipini mustahkamlashga va yomon odatlarning oldini olishga ta'siri; - jismoniy holat, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni kuzatish va baholashning eng oddiy usullari. imkoniyatiga ega bo'lish: - sog'lomlashtiruvchi va moslashtiruvchi (davolash) jismoniy tarbiya, ertalabki gigiyenik gimnastika, kasbiy-amaliy jismoniy tarbiyaning individual tanlangan komplekslarini bajarish; - olingan bilimlarni o'quv, shuningdek, keyingi kasbiy faoliyatda samaradorlikni oshirish, kundalik hayotda salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun foydalanish; O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmatga tayyorlash. - jismoniy mashqlarni bajarishda belay va o'zini sug'urtalash usullarini qo'llash. ko'nikmalarga ega bo'ling: - kundalik faoliyatda mustaqil jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish; - turli xil tashish usullaridan foydalangan holda sun'iy va tabiiy to'siqlarni engib o'tish; - suzish va suvda birinchi yordam. Pedagog-pedagogning turli tashkiliy-pedagogik shakllarda, pedagogik jamoa bilan hamkorlikda bolalarni jismoniy tarbiya masalalarini faol, ijodiy va malakali hal etishga qodir rivojlangan, jismonan barkamol shaxsini shakllantirish.

Fanni o'zlashtirish uchun boshlang'ich bilimlar	
1.	Sport va harakatli o'yinlar SPHO.M 200.10
2.	Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi PHSC 2.08
3	Tanlovan: Milliy harakatli o'yinlar 4.00
Ta'lim natijalari	
Bilimlar jihatidan:	

TN1	"Jismoniy tarbiya va sport" kursini o'qitish quyidagi vazifalarni hal qilishni o'z ichiga oladi: -o'quvchilarda jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama kamol toptirishdagi o'rni haqida zamonaviy qarash va e'tiqodlarni shakllantirish;
TN2	- jismoniy o'zini o'zi takomillashtirish va sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiyani rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni oshirish;
TN3	-asosiy jismoniy sifatlar va psixomotor qobiliyatlarni rivojlantirish; - kasbiy kasalliklarning oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
TN4	-shaxs shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni faol jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish;
	<i>Ko'nikmalar jihatidan:</i>
TN5	"Jismoniy tarbiya" fanini o'rganish natijasida talaba quyidagi kompetensiyalarni shakllantirishi kerak:
TN6	- to'laqonli ijtimoiy va kasbiy faoliyatni ta'minlash uchun jismoniy madaniyat usullari va vositalaridan foydalanish qobiliyati.

Mavzular mazmuni		
Mashg'ulotlar turi: amaliy mashg'ulotlar		
1-2- semestr		Soat
Gimnastika.		
A 1	Saf mashqlari.	2
A 2	Umumrivojlantiruvchi va maxsus rivojlantiruvchi mashqlari.	2
A 3	Gimnastika jihozlarida mashqlarni bir biriga bog'lab bajarish.	2
Yengil atletika.		
A 4	Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatish (100,200 m.)	2
A 5	400 metrga yugurish texnikasiga o'rgatish	2
A6	O'rta masofaga yugurish texnikasiga o'rgatish (800m.)	2
A 7	Estafetali (4x100) ga yugurish texnikasini o'rgatish	2
A 8	Sakrashlar (joyidan turib uzunlikka, uch hatlab) sakrash texnikasiga o'rgatish	2
Sport o'yinlari: Basketbol.		
A 9	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
A10	Joyida va harakatda to'pni ilish va uzatish texnikasini o'rgatish	2
A11	To'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish	2
A12	To'pni savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
Sport o'yinlari: Voleybol.		
A13	To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	2
A14	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatish texnikasini o'rgatish	2
A 15	Pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
A 16	Pastdan ikki qo'llab to'pni harakatda qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
A 17	Hujum va himoya texnikasini o'rgatish	2
Milliy va harakatli		
A 18	Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish.	2
A 19	Estafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish	2
A 20	Sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish.	2
Sport o'yinlari: Futbol.		
A 21	Futbolchilarning harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
A 22	Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish	2
A 23	Futbol o'yin texnikasini va taktikasi o'rgatish	2
A24	Oyoq kaftining ichki tomoni, Oyoq yuzining o'rta qismi bilan, oyoq yuzining tashqi qismi bilan, to'pga zarba berishni o'rgatish	2
Ushbu bo'limda olingan amaliy bilimlar natijasida "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, sport musobaqalariga qatnashish kabilari shakllanadi.

Jami:

48

MUSTAQIL ISH TA'LIMNI BAJARISH BO'YICHA TALABLAR:

1-2- semestr 72 soat

№	O'z-o'zini o'rganish mavzulari	Tarkib	Soat
MT 1	Tezlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik bajarish).	1. Yuqori sonlar bilan yugurish. Belanchak oyog'ining son qismi gorizonta va yuqoriga ko'tariladi, elkalari bo'shashadi, qo'llar tirsaklarda bukiladi, xuddi yugurayotgandek. Tana orqaga suyanmasligi uchun qo'llab-quvvatlovchi oyoqning to'liq tekislanishiga e'tibor berish kerak. 2. Sakrab yugurish. Kestirib va oyoqning kengayishi tufayli muqobil surish. Qo'llar yugurish paytida bo'lgani kabi harakatni bajarishga faol yordam beradi. Mashqlar oldinga va yuqoriga kuchli surishlar bilan amalga oshiriladi. Harakatlarning to'liqligiga va itaruvchi oyoqning to'liq kengayishiga e'tibor bering. 3. Run yuqoriga va zinapoyadan pastga yugurib, tez 10-12 daqiqa.	6
MT 2	Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish: chidamlilik (kundalik bajarish).	1. Ikki oyoqni surish bilan 80-100 sm balandlikka sakrash, keyin otdan tushirish va yumshoq qo'nish. 2. I.P. - chalqancha yotish - "ko'prik"	6
MT 3	"Aylanma" usuli yordamida kuch sifatlarini rivojlantirish	1. Yerda yoki uyda uzoq yugurish - 8-10 daqiqa. 2. Cho'kkalab o'tirish va sakrash. 3. Erdan surish, oyoqlar 40-50 sm ko'tariladi. 4. Bar ustidagi tortilishlar. 5. Torsonning egilishi va kengayishi: oyoqlari mustahkamlangan, orqa tomonda yotadi. 6. Torsonni yuqoriga va orqaga egish: oyoqlar mahkamlangan, kestirib, balandlikda yotadi. Mashqlarning barcha to'plamini ikki marta takrorlang va bir haftadan so'ng ishlatilgan mashqlarni boshqalar bilan almashtiring.	8
MT 4	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) kompleksini tayyorlash bilan tanishish.	1. EGG qiymati. 2. EGGni qurish tartibi. 3. Har kuni ertalabki mashqlarni bajaring. Ko'krak qafasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydigan mashqlarni bajarishda siz imkon qadar qulay nafas olishingiz va vaqti-vaqti bilan mashqlarni o'zgartirishingiz kerak.	6
MT 5	Tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish. Har kuni kuch-quvvatni	1. Ikkala oyoqqa yoki bir oyoqqa cho'kish. 2. Yerga yotgan holda qo'llarni bukish va cho'zish. 3. Oldinga egilish bilan tanani yotgan joydan ko'tarish (oyoqlari mahkamlangan).	8

	oshirish mashqlarini bajaring.	4. Bar ustidagi tortilishlar. 5. Barbell yoki choynakni siqish (og'ir, ammo kirish mumkin bo'lgan vazn).	
MT 6	Tezlik sifatlarini rivojlantirish (kundalik bajarish).	1. Yuqori sonlar bilan yugurish. Belanchak oyog'ining son qismi gorizonta va yuqoriga ko'tariladi, elkalari bo'shashadi, qo'llar tirsaklarda bukiladi, xuddi yugurayotgandek. Tana orqaga suyanmasligi uchun qo'llab-quvvatlovchi oyoqning to'liq tekislanishiga e'tibor berish kerak. 2. Sakrab yugurish. Kestirib va oyoqning kengayishi tufayli muqobil surish. Qo'llar yugurish paytida bo'lgani kabi harakatni bajarishga faol yordam beradi. Mashqlar oldinga va yuqoriga kuchli surishlar bilan amalga oshiriladi. Harakatlarning to'liqligiga va itaruvchi oyoqning to'liq kengayishiga e'tibor bering. 3. Run yuqoriga va zinapoyadan pastga yugurib, tez 10-12 daqiqa.	8
MT 7	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish (haftasiga 2-3 marta).	20-30 daqiqa davomida ma'lum bir marshrut bo'ylab yuguring. Yugurish tezligi past, shuning uchun burun orqali nafas olish saqlanib qoladi. Charchoq holatlarida, sayrga chiqing. Dam olib, nafasingizni tiklaganingizdan so'ng, yana yugurishni davom eting.	6
MT 8	Sakrash qobiliyatini rivojlantirish (kundalik bajarish).	1. "Baqa" oldinga siljish bilan ikki oyoqqa sakrash. 2. O'ng oyoqda qo'llarning boshlang'ich holatidan yon tomonlarga yuqoriga sakrash, gavdani egib, chap oyoqda yarim cho'zilgan, o'ng "chumchuq" egilgan. Xuddi shu narsa o'ng oyoqda. 3. Chap oyoq, o'ng oyoq, ikki oyoq bilan sakrash va zinapoyaga sakrash. 4. Zinadan yugurib chiqing. 5. To'siqlar ustidan sakrash (cho'zilgan elastik tasma, kublar, sharlar).	8
MT 9	Rivojlanish tezlik fazilatlarini	1. Ikki oyoqda arqon bilan sakrash. 2. Arqon bilan bir oyoqda sakrash. 3. Oyoqlarini almashinadigan arqon bilan sakrash. 4. Arqonda cho'kkalab sakrash.	8
MT 10	Sanoat gimnastikasi mashqlari majmuasini tuzish	1. Sanoat gimnastikasi samaradorlikni oshirish vositasi sifatida. 2. Ishlab chiqarish gimnastikasining ma'nosi va uni qurish tamoyillari bilan tanishtirish. 3. Mashqlarni tanlash. 4. Mashqlar majmuasini tuzish.	8
Jami:			72

Talabalar uchun tavsiya etiladigan nazariy mustaqil ta'lim mavzulari:	
1	Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining asosiy tushunchalari.
2	Jismoniy madaniyat sohasidagi yangiliklar tavsifi.
3	Jismoniy madaniyat ijtimoiy hodisa sifatida, uning shakllari va vazifalari.
4	Jismoniy madaniyatning ijtimoiy va o'ziga xos funktsiyalari.
5	Jismoniy madaniyatdan jamiyatda foydalanish asoslari.
6	Jismoniy tarbiya, sport va turizm sohasida kadrlar tayyorlash va tarbiyalash tamoyillari va usullari, ularni amalga oshirish amaliyoti

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

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
2.	T.S.Usmonxo'jayev, Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. Toshkent, Iqtisod- moliya. 2015 yil.
3.	T.S.Usmonxo'jayev, P.A.Usmonov, X.A.Meliyev, Sh.Shofayziyev 500 harakatli o'yinlar "Bekinmachoq - Plyus" // Toshkent -2011 yil
4.	K.J.Norboyev. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Basketbol)". Samarqand -2019 yil
5.	Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T. 2012 y.
6.	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
7.	M.N.Umarov Gimnastika (yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari) darslik Chulpon nomidagi nashriyot – matbaa ijodiy uyi Toshkent 2018-yil
8.	Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2016 y
9.	Sultonov Gimnastika sog'lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi vosita. Toshkent 2007y
10.	B.X.Usmonov, Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar. Toshkent 2013y
11.	Q.Q.Yo'ldoshev Gimnastika darslarida xayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish(O'quv qo'llanma) Toshkent 1995y
12.	Qudratov R.Q. Yengil atletika darslik, - T.:2012y.
13.	Abdullayev M.J. Yengil atletika. O'quv qo'llanma – T.:2015
14.	Shokirjonova K. T. Yengil atletika musobaqa qoidalari. O'quv qo'llanma.- T.: O'zJDJTI nashriyot matbaa bo'limi 2007 y.-174b.
15.	Shokirjonova K. T., Shakirjonov B.A., Metaniya kopyo.-T.:2011 y.
16.	Sh.X.Isroilov, Z.R. Nirimov, SH.U.Abidov, S.R.Davletmuradov, A.A.Karimov. Sport va harakatli o'yinlar. (Futbol) darslik. T. 2017y.
17.	Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov., Xusanova.D.T., Pulatov.F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiati. Darslik. Toshkent. 2017-351 b.
18.	Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
19.	Айропетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
20.	Расулов О.Т. “Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари” Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
21.	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.
22.	Rasulov O.T “Basketbol” Darslik. Toshkent 1998 y.
23.	Umarov K.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) / O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2021. – 255 b.
24.	R.Gufranova. R.Salimov. Stol tennisi: O'quv-uslubiy qo'llanma/-Toshkent: Ilmiy-Texnika Axboroti-Press Nashriyoti, 2017.
25.	A.A.Abduraxmanova. V.S.Kasimova. Stol tennisi: o'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016.
26.	Stol tennisi sport turini o'quvchilarga o'rgatish uslubiati [Matn]:uslubiy qo'llanma / N. Xalmatova.-Toshkent: ChP "Umid Design", 2021.
27.	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 ro'yxati	
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.

Internet saytlari	
1	www. Ziyonet.Uz
2	www.Wada-ama.org
3	www.sport-athlet.com

Talabalar bilimini nazorat qilish mezonlari va tartibi

“Jismoniy tarbiya va sport” fanidan talabalar bilimini baholash “Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universitetida ta’limning kredit tizimi sharoitlarida talabalar bilimini nazorat qilish tartibi va baholash mezonlari to’g’risida yo’riqnoma”ga asosan amalga oshiriladi.

Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:

A) 5 baho olish uchun talabaning fan bo'yicha bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- ✓ talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi,
- ✓ ijodiy fikrlay oladi,
- ✓ mustaqil mushohada yuritadi,
- ✓ olgan bilimini amalda qo'llay oladi,
- ✓ fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi
- ✓ fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega.

B) 4 baho olish uchun talabaning fan bo'yicha bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- ✓ talaba mustaqil mushohada yuritadi;
- ✓ olgan bilimini amalda qo'llay oladi;
- ✓ fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi va aytib beradi;
- ✓ fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega.

V) 3 baho olish uchun talabaning fan bo'yicha bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- talaba olgan bilimini amalda qo'llay oladi;
- fanning (mavzuning) umumiy mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi va aytib beradi;
- fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega.

G) Quyidagi hollarda talabaning fan bo'yicha bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho bilan baholanishi mumkin:

- talaba fan dasturini o'zlashtirmagan;
- fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi;
- fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas.

➤ YaN – **Amaliy** shaklida o'tkaziladi.

➤ Yakuniy nazoratlar bakalavriaturaning kunduzgi va kechki ta'lim shakli talabalariga Talabalar nazoratlarini tashkil etish va o'tkazish bo'limida, magistratura talabalariga Magistratura bo'limida o'tkaziladi. Nazorat jarayoni va ishlarni tekshirishda mashg'ulot olib borgan professor-o'qituvchilar ishtirok etmaydi.

➤ Yozma ish shaklidagi nazoratlar maxsus jihozlangan xonalarda, videokuzatuv ostida o'tkaziladi va baholanadi.

➤ Tekshirilgan yozma ishlardan ixtiyoriy tarzda tanlangan qismi baholashning adolatliligini o'rganish maqsadida skanerlangan holda respublikamizning turdosh oliy ta'lim

muassasalariga yuborilishi mumkin. Shu orqali YNlarni tekshirishga jalb qilingan professor-o'qituvchilar faoliyatiga baho berib boriladi.

➤ Test shaklidagi nazoratlar videokuzatuv ostida kompyuter sinflarida olinadi.

Jismoniy tarbiya va sport fanidan yakuniy nazorat meyyorlari.

Yakuniy nazorati						
1	)	Baho	Ulcham birliklari	5	4	3
		Yigitlar	Soniya	9.0	9.5	10.0
		Qizlar	Soniya	10.0	10.5	11.0
2	Turgan joyidan uzunlikga sakrash (sm)	Baho		5	4	3
		Yigitlar	sm	250	240	230
		Qizlar	sm	180	170	160
3	Turnikda tortilish (marta) Gimnastika o'rindig'iga tayangan holatda qo'lni bukib-yozish (marta)	Baho		5	4	3
		Yigitlar	marta	15	13	10
		Qizlar	marta	15	12	10
4	Turnikda o'silgan holatda oyqni ko'tarish (marta). Shved narvonida oyqni ko'tarish (90°) (marta).	Baho		5	4	3
		Yigitlar	marta	15	13	10
		Qizlar	marta	12	10	8
5	Jarimadan to'pni savatga tushurish (Yuqoridan va ko'krak oldidan savatga to'p tashlash)	Baho		5	4	3
		Yigitlar	marta	4	3	2
		Qizlar	marta	4	3	2

Izox: Yuqoridagi nazorat meyyorlarini talab darajasida bajarilsa inobatga olinadi va baholanadi.

Mualliflar	L.T.Mirzayev, N.I.Isoyev, E.A.Tursunqulov
E-mail:	akbarqurbonov1961@gmail.com
Tashkilot:	Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi
Taqrizchilar:	D.B.Mamaziyatov -Sharof Rashidov nomidagi SamDU, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi PhD.dotsenti.. J.E.Eshnazarov - O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, professor

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:

2-O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

S.M.Samatov

Kafedra mudiri:

B.B.Kipchakov

Tuzuvchi:

L.T.Mirzayev,
N.I.Isoyev,
E.A.Tursunqulov