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

SAMARQAND IQTISODIYOT VA SERVIS INSTITUTI

"TASDIQLAYMAN"
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
T.S. Sharipov
2024 yil "28" avgust

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANI BO'YICHA

SILLABUS

Kunduzgi bo'lim uchun

Bilim sohasi:	400000– Biznes, boshqaruv va huquq
Ta'lim sohasi:	410000– Biznes va boshqaruv
Ta'lim yo'nalishi:	60410500-Moliya va moliyaviy texnologiyalar; 60410600-Bank ishi.

SAMARQAND-2024

Modul / FAN SILLABUSI

Kunduzgi bo'lim

60410100 Iqtisodiyot **ta'lim yo'nalishi**

Fan nomi:	Jismoniy madaniyat va sport
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMS1204
Yil:	
Semestr:	1
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	-
Amaliy mashg'ulotlar	48
Labaratoruya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	72
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Imtihon
Fan tili:	O'zbek-rus

Fan maqsadi (FM)	
FM1	Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	Жисмоний маданият bo'yicha umumiy tasavvur va ma'lum bir bilimlar bazasiga ega bo'lishlari kerak.
2.	Mashg'lot jarayonida Voleybol texnologiyalarini qo'llash imkoniyatlari va pedagogik dasturiy vositalar yordamida elektron o'quv resurslari yaratish bo'yicha tegishli tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilimlar jihatidan:
TN1	jismoniy tarbiya va sport fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish;
TN2	faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish;
TN3	kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirishni bilish va ulardan foydalana olishi;
TN4	inson organlarning bir-biri bilan aloqadorlikda joylashish xususiyatlarini bilishi kerak;
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN5	shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va

	mustahkamlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
TN6	oilada va jamiyatda sog‘lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish;
TN7	mustaqil ravishda jismoniy mashg‘ulat bilan shug‘ulanish ko‘nikmalariga ega bo‘lish;
TN8	biror bir sport turidan musobaqa tashkil etish ko‘nikmalariga ega bo‘lish;

Fan mazmuni		
Mashg‘ulotlar shakli: amaliy mashg‘ulotlar (A)		
A1	Qisqa masofaga yugurish. (30m)	2
A2	Qisqa masofaga yugurish. (60m)	2
A3	Turgan joyda uzunlikka sakrash.	2
A4	Qisqa masofaga yugurish. (100m)	
A5	Qisqa masofaga yugurish. (200m)	2
A6	Qisqa masofaga yugurish. (400m)	2
A7	Sport o‘yinlari-basketbol. To‘pni ko‘krakdan oshirishni o‘zlashtirish	2
A8	To‘pni qabul qilishni o‘zlashtirish	2
A9	To‘pni oshirish va qabul qilish.	2
A10	Ikki qadam qilishni o‘zlashtirish	2
A11	Ikki qadam qilishni va halqaga to’p tashlashni o‘zlashtirish	2
A12	To‘pni halqaga tashlashni o‘zlashtirish	2
A13	To‘pni halqaga tashlash (me‘yor).	2
A14	Gimnastika va tayanch mashqlar.	2
A15	Saflan va qayta saflanishni o‘zlashtirish	2
A16	Yakkacho‘pda toptinish	2
A17	Sport o‘yinl-voleybol. O‘yin usullarini o‘zlashtirish.	2
A18	To‘pni oshirish va qabul qilishni o’rganish.	2
A19	Yuqoridan va pastdan to‘pni o‘yinga uzatishn o‘zlashtirish.	2
A20	Yondan to‘pni o‘yinga uzatishni o‘zlashtirish.	2
A21	Sport o‘yinlari – futbol. To’pni uzatish va qabul qilishni o‘zlashtirish (o’g’illar). Stol tennisi o’yin usullarini o‘zlashtirish (qizlar).	2
A22	To‘pni oyoqning o‘ng va chap tomoni bilan tepishni (o’g’illar). O’ng tomondan tennis sharigini uzatishni o‘zlashtirish (qizlar)	2
A23	To‘pni ikki oyoqda o`ynash (o’g’illar).Tennis sharigini raketkani o’ng va chap tomoni bilan o’ynash (qizlar)	2
A24	To‘pni darvozaga tepish (me‘yor top) (o’g’illar). Tennis sharigini uzatish va qabul qilish me’yor (qizlar).	2
Jami:		**48**
Mustaqil ta’lim(MT) jami: 72 soat		
1	Voleybol o’yin taktikasiga o’rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari.	2
2	Voleybol bo’yicha OTMda tanlov o’tkazish asoslari.	2
3	Voleybol texnik va taktik elementlarni o’rgatishda innovatsion texnologiyalar foydalanish uslubiyati.	2
4	Basketbol o’yin taktikasi	2
5	Basketbol o’yinida hujum taktikasi	2

6	Basketbol o’yinida hujum taktikasi, chalg’itish va taktik harakatlarni o’rgatish	2
7	Basketbol o’yinida tez hujumga o’tishni tashkil qilish, ortiqcha oyinchini darvozaga to’p tashlashiga sharoit yaratib berish.	2
8	Futbol o‘yinini vujudga kelishi.	2
9	Futbol bo‘yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o‘yinlari yili.	
10	Vazirlar Maxkamasining O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish to‘g‘risida qanday qarorlar qarorlar qabul qilingan.	2
11	Futbolda qanday harakatlanish texnikasi mavjud.	2
12	Futbol o‘yin qoidasi maydon va jixozlar o‘lchami.	2
13	Futbol o‘yinida o‘yinchilarni mashg‘ulotdan oldingi tayyorgarligi	2
14	O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida futbolning o'rni.	2
15	O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.	2
16	Yengil atletika musobaqa qoidalari, musobaqalami tashkil etish va o'tkazish tizimlari.	2
17	Yengil atletikada individual taktika	2
18	Yengil atletikada tadqiqotlar yo'llari usuliyati	2
19	Yengil atletikachilarni tanlab olish uslublari	2
20	Gimnastika. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va saf mashqlarini o’rgatish va takomillashtirish.	2
21	Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Oldinga, orqaga umbaloq oshish.	2
22	Gimnastika. Yakka cho’pda (turnik) bajariladigan mashqlar.	2
23	Gimnastika. Tayanib sakrash, otdan sakrab o’tish mashqlari. Gimnastika turlari	2
24	Sport o‘yinlari turlari bilan mustaqil shug‘ullanish.	2
25	Harakatli o’yinlar haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	2
26	Gimnastikaning umum rivojlantiruvchi turlari	2
27	Suzish turlari haqida tushunchaga ega bo‘lish.	2
28	Yengil atletika haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	2
29	Mustaqil o‘zlashtiriladigan mavzular bo‘yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi..	2
30	OTM sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar.	2
31	Darsdan bo‘sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik (“Jismoniy tarbiya va sport” o‘qituvchilari bilan konsultatsiyalar)	
32	Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o‘zlashtirish.	
33	Sog‘lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.	
34	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o‘zlashtirish.	
35	Funksional testlar o‘tkazish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish.	
36	Qo’llarda tayangan holda boshda tik turish, ko’prik hosil qilish	
	Jami:	**72**

Fan bo’yicha talabalar bilimini baholash va nazorat qilish mezonlari.

1 -bosqich talabalari uchun

Baholash usullari	Amaliy baholash .
Baholash mezonlari	***5- baho «a’lo»*** – fanga oid amaliy mashg‘ulotlarni to‘la o‘zlashtira olish;

– fanga oid amaliy mashq ko‘nikmalarini tahlil qilish;
– dars jarayonlarida o‘rganilgan amaliy mashqlarni mustaqil mushohada qilish;
– amaliy mashg‘ulotlariga oid tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish;
– o‘rganilayotgan amaliy mashg‘ulotlarga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to‘la baho berish;
– amaliy mashq natijalari asosida vaziyatga to‘g‘ri va xolisona baho berish;
– o‘rganilayotgan mashg‘ulot va jarayon to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lish;
– o‘rganilayotgan amaliy mashg‘ulotlarni reyting natijalarni jadvallar orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish.

4*- baho *«yaxshi»

– o‘rganilayotgan amaliy mashg‘ulotlar jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish;
– amaliy mashg‘ulotlar natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayoni to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lish;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayoniga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to‘la baho berish;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayonlarini reyting jadvallari orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish.

3*-baho *«qoniqarli»

– amaliy mashg‘ulotlar jarayoniga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to‘la baho berish;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayoni to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lish;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayonlari reyting jadvallar orqali tahlil etish.

2*-baho *«qoniqarsiz»

– amaliy mashg‘ulotlarni nazariy va uslubiy asoslarini bilmaslik;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayonlarini tahlil etish bo‘yicha tasavvurga ega emaslik;
– amaliy mashg‘ulotlar jarayonida amaliy mashqlar usullarini qo‘llay olmaslik.

Reyting baholash turlari	Maks. baho	O‘tkazish vaqti
Joriy nazorat:	**5**	
Amaliy dars mashg‘ulotlarida faolligi, muntazam ravishda faol ishtiroki uchun		Semestr davomida
Mustaqil ta’lim topshiriq-larining o‘z vaqtida va		

	sifatli bajarilishi		
	Amaliy mashg‘ulotlarda faolligi, me’yorlarni to‘g‘ri bajarganligi, amaliy mashqlarni bajarganligi uchun		
	Oraliq nazorat	**5**	
	Birinchi oraliq nazorat-amaliy me’yor asosida mashg‘ulot o‘tkazuvchi o‘qituvchi tomonidan qabul qilinadi.		Semestr davomida
	Ikkinchi oraliq nazorat-ham amaliy me’yor asosida mashg‘ulot o‘tkazuvchi o‘qituvchi tomonidan qabul qilinadi. Ikkinchi oraliq nazorat 1 bosqichda amalga oshiriladi. Oraliqlar 4-9-haftalar oralig‘ida talabalardan qabul qilinadi.		Semestr davomida
	Yakuniy nazorat	**5**	Semestr yakunida
	Amaliy mashq	5	
	JAMI	**5**	

Asosiy adabiyotlar	
1	Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. “Tafakkur-Bo‘stoni”. Toshkent 2011 yil.
2	Nurimov R.I. Futbol. Toshkent , 2005 yil.
3	Ayrapetyans L.R. Voleybol. O‘quv qo‘llanma, Toshkent , 2006 yil.
4	Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik, “ITA PRESS” nashriyoti. Toshkent. 2014 yil.
5	Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. Toshkent 2019 yil.
6	T. Xoldorov, B.A.Bo‘riboyev, O.E.Muqimov Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik. O‘quv qo‘llanma, Iqtisod va moliya. Toshkent 2008 yil.

Qo‘shimcha adabiyotlar	
1	Mirziyoyev Sh.M. Birlashgan millatlar tashkiloti bosh assambleyasi 75-sessiyasida so‘zlagan nutqini o‘rganish va keng jamoatchilik o‘rtasida

	targ'ib qilish. O'quv qullanma. Toshkent, "Ma'naviyat" NMIU, 2021 yil. – 280 bet.
2	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekistonda erkin va farovon yashaylik. "Toshkent, "Tasvir" nashriyot uyi, 2021 yil. – 52 bet.
3	Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik, ezgulik va bunyodkorlik-milliy g'oyamizning poydevoridir. Toshkent, "Tasvir" nashriyot uyi, 2021 yil. – 36 bet.
4	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent, "O'zbekiston" nashriyoti, 2022 yil. – 416 bet.
5	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 28-martdagi "Veterinariya va chorvachilik sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5696 son Farmoni.
6	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 31-martdagi "Veterinariya va chorvachilik sohasida kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-187-son qarori.
7	Юнусов Т.Т. «Твое здорове – в твоих руках» Методичекое пособие специальным тестам "Алпомиш и Барчиной" оперделающим уровен физической подготовленности и здоровя насиления Узбекистана. Ташкент, 2002-54 ст.
8	Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в ситеме оздоровительного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент, 2012 год.
9	T.T Yunusov., Yu.M. Yunusova.," Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari bo'yicha uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2004 yil.
10	Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy – amaliy qo'llanma. Toshkent , 2005 yil.
11	Akramov J.A. Gandbol. Toshkent , 2008 yil.
12	Raximkulov K.D. Milliy haraqatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2012 yil.
13	Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвежные игри (волейбол) Учебное пособие. Ташкент, 2018 год.
Axborot manbaalari	
1	www.ziyonet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан.
2	www.nuu.uz –Официалный сайт Национального Университета Узбекистана.

Fan o'qituvchisi haqida ma'lumot

Muallif:	Axtamov J.B. "Jismoniy madaniyat" kafedra mudiri
E-mail:	
Tashkilot:	SamISI "Jismoniy madaniyat" kafedrasi
Taqrizchilar:	1. To'raqulov I. R. O'zbekiston-Finlandiya pedagogika intituti Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasi mudiri, dotsent 2. Raupov O.K. Samarqand Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi mudiri, dotsent

Mazkur Sillabus institut o'quv-uslubiy Kengashining 2024 yil 28 avgustdagi 1-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan. (№S-05-01/3)

Mazkur Sillabus "Jismoniy madaniyat" kafedrasining 2024 yil 27 avgustdagi 1-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy bo'limi boshlig'i I. Shodmonov

Fakultet dekani O.Pardayev

Kafedra mudiri J. Axtamov

Tuzuvchi J. Axtamov