

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



“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha prorektor  
dets. R.To'rayev

“26” 06 2024 yil

**JISMONIY MADANIYAT  
FANI BO'YICHA SILLABUS**  
(*kunduzgi ta'lim shakli uchun*)

Bilim sohasi: 5001000 - Tabiiy fanlar, matematika va statistika  
Ta'lim sohasi: 530000 - Fizika va tabiiy fanlar  
Ta'lim yo'nalishlari: 60530100- Kimyo

Termiz-2024



**Modul/FAN SILLABUSI**  
**Kimyo fakulteti**  
**60530100-Kimyo**



Fan nomi:	Jismoniy madaniyat
Fan turi:	Tanlov
Fan kodi:	JTAB202
Yil:	2024/2025
Semestr:	4
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	60
	<i>Semestr</i>
	4- semester
Umumi o'quv soati:	60
Auditoriya soati:	30
Ma'ruza:	
Amaliy mashg'ulotlar:	30
Laboratoriya mashg'ulotlari:	
Seminar:	
Mustaqil ta'lim:	30
Kredit miqdori:	2
Baholash shakli:	Amaliy
Fan tili:	O'zbek

**Fan maqsadi(FM)**

O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badantarbiya, bolalar sporti, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, uch bosqichli sport musobaqasi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va (x.k), maxsus nazariy bilimlarni o'stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko'nikma va mlakalarini oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ularni mustaqil foydalanishga o'rgatish.

**Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar**

jismoniy mashqlarning sog'liq uchun ahamiyati va to'g'ri bajarish qoidalari; umumiy jismoniy tayyorgarlik elementlari (kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik); yengil atletika, gimnastika va sport o'yinlarining asosiy qoidalari; to'g'ri qomat va harakat madaniyati;

sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena va xavfsizlik qoidalari; jismoniy yuklama va dam olishni to'g'ri tashkil etish.

**Ta'lim natijalari (TN)**

**Bilimlar jihatidan:**

<b>TN1</b>	Jismoniy madaniyat fanini o'rgatishda talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroficha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, voleybol, gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak.
<b>TN2</b>	Sport o'yinlarini o'rgatish, shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini bilishi kerak.
<b>TN3</b>	Dars jarayonidagi og'zaki javoblar, bahs-munozaralar vositasida olingan bilimlarni amalda qo'llash lozim. Mashg'ulot musobaqa yuklamalari tizimini bilishi va ulardan foydalana olishi, dars va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazishni bilishi kerak;
	<b>Ko'nikmalar jihatidan:</b>
<b>TN6</b>	Voleybol va gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bajarish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rganadi;
<b>TN7</b>	Saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fizologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo) mutaxassislari bilan birgalikda ishlarni amalga oshira oladi; Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni biladi;
	<b>Kompetensiyalar jihatidan:</b>
<b>TN14</b>	— sog'lom turmush tarzi va unga amal qilish zarurati to'g'risida tasavvurga ega bo'lish;

**Fan mazmuni**

**Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)**

**4-semestr**

<b>A1</b>	Talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini o'rgatish.	2
<b>A2</b>	Yengil atletika. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.	2
<b>A3</b>	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish.	2
<b>A4</b>	Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan va pastdan uzatish hamda qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2
<b>A5</b>	Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.	2
<b>A6</b>	Gandbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.	2
<b>A7</b>	Gandbolda to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish.	2
<b>A8</b>	Basketbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.	2

A9	Basketbol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.	2
A10	Futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	2
A11	Futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	2
A12	Futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini.	2
A13	Badminton o'yini qoidalarini, volan bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.	2
A14	Stol tennis o'yini qoidalarini, to'plar bilan maxsus mashqlarni o'rgatish.	2
A15	Harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. "Oq terakmi-ko'k terak", "Ovchilar va o'rdaklar", "To'pni yugurib olib yurish" o'yin mazmuni bilan amaliy tanitish.	2
<b>Jami soat:</b>		30
<b>Mustaqil ta'lim (MT)</b>		
<b>4-semestr</b>		
1	Yengil atletika va uning turlari.	2
2	Qisqa masofaga yugurish texnikasi.	2
3	Futbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
4	Futbol o'yin texnikasi va taktikasi.	2
5	Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
6	Basketbol o'yin texnikasi va taktikasi.	2
7	Voleybol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
8	Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.	2
9	Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
10	O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi.	2
11	Badminton o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
12	Badminton o'yin qoidalarini.	2
13	Badminton o'yin texnikasi va taktikasi.	2
14	Stol tennis o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	2
15	Stol tennis o'yin texnikasi va taktikasi.	2
<b>Jami:</b>		60

<b>Asosiy adabiyotlar</b>		
1	B.K.Amanturdiyev. Futbol o'yini. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 167 bet.	
2	Q.Q.Xaqnarov. Basketbol: Sportivnaya podgotovka. O'quv qo'llanma. Termiz, "Surxon nashr" 2021 y. 132 bet.	
3	Ya.Ch.Daniyeva, X.K.Berdiyeva. "Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy mashg'ulot materiallari". O'quv qo'llanma. Termiz-2021.	
4	Sh.Yu.Raxmonov. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Termiz-2023 y.	
5	Sh.Yu.Raxmonov. Voleybol: Texnika, trenirovka i strategiya. Uchebnik. Termiz-2024 y.	
6	R.N.Shaymardanov. Voleybol. Uchebnoe posobie. Termiz-2023 g.	

<b>Qo'shimcha adabiyotlar</b>	
1	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston", 2021 y.
2	O'zbekiston Respublikasining Qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" 2015 yil 4-sentabr.
3	Ayrapetyants R.A. "Voleybol nazariyasi uslubiyati" darslik. Toshkent. "Fan va texnologiya" 2012 yil.
4	K.D.Rahimqulov. "Milliy harakatli o'yinlar". T. 2012 yil. O'quv qo'llanma.
5	Pavlov Sh, O.X. Abdulimov, Z.Yunusova. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" darslik. Toshkent, "Fan va texnologiya" 2017 y.
6	Po'latov A.A., Po'latov F.A., G'anieva F.V., Mirazilov B.M., Xusanova D.T. "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" - Toshkent: "Sano standart" 2017- y.
7	R.I. Azizova. "Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi". T. 2010 yil.
8	I.Margunova. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2015.

### 1-Joriy nazorat 50 ball

Baholash ko'rsatkichi	Meyoriy nazorat	Talabning nazorat me'yorlarini topshirish darajasi	Talabga qo'yiladigan ball
90-100		Yigitlar 9,0 Qizlar 10,0	18-20 ball
70-89,9	60 metrga yugurish (soniya)	Yigitlar 9,5 Qizlar 10,5	14-17,9 ball
60-69,9		Yigitlar 11,5 Qizlar 11,0	12-13,9 ball
59,9	Mustaqil ish topshiriqlari.	Qizlar 12,0	11,9 ball
		Berilgan muddatda taqdim qilinishi lozim.	30 ball

**JN:** Joriy nazorati amaliy mashg'ulotlar davomida o'tkaziladi. Joriy nazoratda talaba nazorat me'yorlarini toshirish asosida 20 ball olishi mumkin. JN mustaqil ishi uchun modul jadvali asosida topshiriqlarini berilgan muddatda topshiradi. **Belgilangan muddatda taqdim qilinmagan mustaqil ishlar qabul qilinmaydi.** Modulda belgilangan mustaqil ta'lim va mustaqil ish uchun talaba 30 ball to'playdi. Talaba umumiy 50 ball to'playdi.

### Yakuniy nazorat 50 ball

Baholash ko'rsatkichi	Meyoriy nazorat	Talabning nazorat me'yorlarini topshirish darajasi	Talabga qo'yiladigan ball
90-100	100 metrga yugurish (soniya)	Yigitlar 13,5 Qizlar 17,0	45-50 ball

70-89,9	Yigitlar Qizlar	13,8 17,2	35-44,9 ball
60-69,9	Yigitlar Qizlar*	14,0 17,5	30-34,9 ball
59,9	Yigitlar Qizlar	15,0 18,0	29,9 ball

YN: Yakuniy nazorat fan yakunlangandan keyin topshiriladi. Yakuniy nazoratda talaba nazorat me'yorlarini toshirish asosida 50 ball to'playdi.

**Talabalar o'zlashtirishini baholash tizimlarini qiyosiy taqqoslash**

**JADVALI**

Joriy baholash tizimi	Yevropa kredit transfer tizimi (ECTS — European Credit Transfer System)	O'zbekiston tizimi (%)
"5"(a'lo)	«A»	90 — 100
"4"(yaxshi)	«B»	70 — 89,9
"3"(qoniqarli)	«C»	60 — 69,9
"2"(qoniqarsiz)	«D» «E» «FX» «F»	0 — 59,9

**Ballar taqimoti:**

Joriy nazorat - 50 ball.  
Yakuniy nazorat - 50 ball.  
Jami: 100 ball

**Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot**

Muallif:	Hakimova Muqaddas Hasanovna
E-mail:	muqaddashakimova@gmail.com
Tashkilot:	Termiz davlat universiteti, "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasida o'qituvchisi
Taqrizchilar:	O.Begimqulov — TerDPI, "Jismoniy madaniyat" kafedrasida mudiri, professor Ya.Ch.Daniyeva - "Sport boshqaruvi" kafedrasida p.f.n. (PhD)

Mazkur Sillabus universitet o'quv-uslubiy Kengashining 2024 yil 26.06. dagi 11-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasining 2024 yil 24.06. dagi 1-sonli yig'ilish bayoni bilan maqullangan.

«O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i

A.Ibragimov



Fakultet dekani  
Kafedra mudiri  
Tuzuvchi

X.To'rayev  
B.Amanturdiyev  
M.Hakimova