2

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALARVAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT VETERINARIYA MEDITSINASI, CHORVACHILIK VA BIOTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI

"TASDIQLAYMAN"

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
A.A.Elmurodov
2024 yil "___" ________

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANI BO‘YICHA

SILLABUS

Sirtqi bo‘lim uchun

Bilim sohasi: 400000-Biznes, boshqariv va huquq

Ta’lim sohasi: 410000-Biznes va boshqaruv

Ta’lim yo‘nalishi: 60410100-Iqtisodiyot

Samarqand –2024

Modul / FAN SILLABUSI
Sirtq bo'lim
60410100-Iqtisodiyot ta'lim yo'nalishi uchun

Fan nomi:	*Jismoniy madaniyat va sport*
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMS1104
Yil:	2024-2025
Semestr:	1
Ta'lim shakli:	Sirtqi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	-
Amaliy mashg'ulotlar	20
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	100
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Imtihon
Fan tili:	O'zbek

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.	Biologiya
2.	Odam anatomiyasi
3	Odam fiziologiyasi

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;

Taqrizchilar:	1. To'raqulov I. R. O'zbekiston-Finlandiya pedagogika intituti Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrasi mudiri, dotsent 2. Axtamov J.B. Samarqand Iqtisodiyot va servis instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasi mudiri, katta o'qituvchi

Mazkur Sillabus universitet o'quv-uslubiy Kengashning 2024 yil 29 avgustdagi 1-sonli yig'ilishi bayoni bilan maъqullangan.

Mazkur Sillabus "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasining 2024 yil 28- avgustdagi 1- sonli yig'ilishi bayoni bilan tasdiqlangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i: R.Ro'ziqulov

Kafedra mudiri: N.Narziyeva

Tuzuvchilar: A.Tuvalov

A. Mirzayev

A.Xomidov

A.Imomov

qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo‘l qo‘ymasa;

- fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo‘lsa;
- fan bo‘yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o‘quv dasturi doirisida bajarsa;
- fan bo‘yicha berilgan savollarga to‘g‘ri javob beraolsa;
- fan bo‘yicha konspektini puxta shakllantirgan bo‘lsa;
- fan bo‘yicha mustaqil topshiriqlarni to‘liq bajargan bo‘lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa me‘yoriy xujjatlarni o‘zlashtirgan bo‘lsa.
- **v) 3 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**
- fan haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lsa;
- fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo‘l qo‘yilsa;
- bayon qilish ravon bo‘lmasa;
- fan bo‘yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- fan bo‘yicha matn puxtas hakllantirilmagan bo‘lsa.
- **g) quyidagi hollarda talabaning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baxo bilan baholanishi mumkin:**
- fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga tayorgarlik ko‘rilmagan bo‘lsa;
- fan bo‘yicha mashg‘ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo‘lmasa;
- fan bo‘yicha matnlarni boshqalardan koъchirib olganligi sezilib tursa;
- fan bo‘yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo‘l qo‘yilgan bo‘lsa;
- fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;
- fanni bilmasa.

Fan o‘qituvchisi haqida ma’lumot

Mualliflar:	Tuvalov A.B. SamDVMCHBU, “Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi katta o‘qituvchisi. Mirzayev A.X. SamDVMCHBU, “Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi katta o‘qituvchisi. Imomov A.A. SamDVMCHBU, “Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi. Xomidov A.A. SamDVMCHBU, “Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi.
E-mail:	AsliddinSE87@gmail.com
Tashkilot:	Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti “Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi

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	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish.
A2	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.ish.
A3	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish texnikasini o‘rgatish.
A4	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.
A5	Basketbol to‘pini savatga tashlash (marta)
A6	Nazorat meyorlarini qabul qilish Basketbol to‘pini savatga tashlash (marta)
A7	Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish zonalarga tushirish (marta)
A8	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Voleybol to‘pini o‘yinga kiritish zonalarga tushirish (marta)
A9	Tayanib yotgan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)
A10	Nazorat meyorlarini qabul qilish Tayanib yotgan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)

Mustaqil ta’lim(MT)		
1	Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o‘zlashtirish	4
2	Darsdan bo‘sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik (“Jismoniy tarbiya va sport” o‘qituvchilari bilan kolsultasiyalar)	4
3	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o‘zlashti	4
4	Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog‘lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	6
5	Sport va jismoniy mashiqlar bilan shug’ullanishda o‘zini-o‘zi nazorat qilish usullarini o‘zlashtirish. O‘zini nazorat qilish kundaligini olib borish.	4
6	Har-xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	6

7	Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzining ilmiy-amaliy asoslarini bilish.	6
8	Sport mahoratini oshirish.	4
9	Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishish.	4
10	Tezlik sifatlarini rivojlantirish.	6
11	Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.	6
12	Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.	6
13	Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash.	6
14	Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.	6
15	Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish.	6
16	Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirish.	6
17	Sport o‘yinlari turlari bilan mustaqil shug‘ullanish.	4
18	Harakatli o’yinlar haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	6
19	Yengil atletika haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	6
Jami:		**100 soat**

Asosiy adabiyotlar	
1	Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Darslik, “ITA PRESS” nashriyoti. Toshkent. 2014 yil.
2	Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. Toshkent 2019 yil.
3	T. Xoldorov, B.A.Bo‘riboyev, O.E.Muqimov Jismoniy tarbiya sihat-salomatlik. O‘quv qo‘llanma, Iqtisod va moliya. Toshkent 2008 yil.
4	Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. “Tafakkur-Bo‘stoni”. Toshkent 2011 yil.
Qo‘shimcha adabiyotlar	
1	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekistonda erkin va farovon yashaylik. “Toshkent, “Tasvir” nashriyot uyi, 2021 yil. – 52 bet.
2	Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik, ezgulik va bunyodkorlik-milliy g‘oyamizning poydevoridir. Toshkent, “Tasvir” nashriyot uyi, 2021 yil. – 36 bet.
3	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi. Toshkent, “O‘zbekiston” nashriyoti, 2022 yil. – 416 bet.
4	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.
5	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.
6	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.
7	Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в ситеме оздоровительного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент, 2012 год.
8	T.T Yunusov., Yu.M. Yunusova.,” Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. Toshkent, 2004 yil.
9	Yusupov K.T. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Ilmiy uslubiy – amaliy qo‘llanma. Toshkent , 2005 yil.
10	Nurimov R.I. Futbol. Toshkent , 2005 yil.
11	Ayrapetyans L.R. Voleybol. O‘quv qo‘llanma, Toshkent , 2006 yil.
12	Akramov J.A. Gandbol. Toshkent , 2008 yil.
13	Raximkulov K.D. Milliy haraqatli o’yinlar. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2012 yil.
14	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.

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

a) 5 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- Fanning moxiyati va mazmunini to‘liq yorita olsa;
- Fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo‘l qo‘ymasa;
- Fan bo‘yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo‘lsa;
- Fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa;
- Berilgan savollarga aniq va lo‘nda javob bera olsa;
- Konspektga puxta tayyorlangan bo‘lsa;
- Mustaqil topshiriqlarni to‘liq va aniq bajargan bo‘lsa;
- Fanga tegishli qonunlar va boshqa me’yoriy-xuquqiy xujjatlarni to‘liq o‘zlashtirgan bo‘lsa;
- Fanga tegishli mavzulardan biri bo‘yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo‘lsa;
- Tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;
- **b) 4 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**
- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon