O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT VETERINARIYA MEDITSINASI,
CHORVACHILIK VA BIOTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI

“TASDIQLAYMAN”
Iqtisodiyot fakulteti dekani
U.Eshmurodov
2026-yil “26” 06

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT
FANINIG O‘QUV DASTURI
(masofaviy ta’lim shakli)

Bilim sohasi:	400000	- Biznes, boshqariv va huquq
Ta’lim sohasi:	410000	- Biznes va boshqaruv
Ta’lim yo‘nalishi:	60410800	- Menejment

Samarqand – 2026

Mazkur o'quv dasturi Iqtisodiyot fakulteti Kengashining 2026-yil 26.06 11-sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

Mazkur o'quv dasturi Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universitetining "Ijtimoiy gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi tomonidan taqdim etilgan (kafedraning 2026-yil 26.06 11-sonli yig'ilish bayoni).

Tuzuvchilar:

A.X. Mirzayev Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universitetining "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi katta o'qituvchisi,

A.A. Imomov Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universitetining "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Toshmurodov O.E. - P.f.d.f.d.(PhD) dotsent Shorof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti,

Imomov M.A. - Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti. Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti

1.	Fan ma'lumotlari						
Fan/modul kodi JMS1104	**O'quv yili** 2026-2027	**Semestr** 2			**ECTS – Kreditlar** 4		
Fan/modul turi Majburiy	**Ta'lim tili** O'zbek	**O'quv rejadagi tartib raqami** 60410800 – 1.09			**Haftadagi dars soatlari** 4		
Fanning nomi Jismoniy madaniyat va sport	**Jami yuklama (soat)**	**Auditoriya mashg'ulotlari jami – 60 soat, shundan:**			**Mustaqil ta'lim (soat)**	**Kurs ishi**	
		Ma'ruza	**Amaliy**	**Lab-ya**			
	120	-	60	-	60	-	

2.	Fanning mazmuni

Fanning maqsadi – 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.

Fanning vazifalari – yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:

jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash;

jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish;

jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish;

jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;

talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliy-jismoniy tayyorgarligini ta'minlash;

hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash.

3.	Ta`lim natijalari (TN)
	Kasbiy kompetensiyalar:
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:
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;

4.	**Fan mazmuni va mashg'ulotlar shakli:**	**Soat**
	Amaliy mashg'ulotlar (A)	**60**
A1	Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakkacho'pda tortinish.	2
A2	Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.	2
A3	Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori startqa turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.	2
A4	Kross.-1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri yo'lakdan va qayrilish yulakdan yugurish texnikasini o'rgatish.	2
A5	Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda masofani to'liq yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.	2
A6	Kross.-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurish.	2
A7	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.	2
A8	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	2
A9	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	2
A10	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish.	2
A11	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish.	2
A12	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.	2
A13	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.	2
A14	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomilashtirish.	2
A15	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish.	2
A16	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.	2
A17	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomilashtirish.	2

7.	Светличная Н.Л. Адаптивная физическая культура и спорт Ташкент-2021 год "O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi"
Axborot manbaalari	
8.	*https://sport-jurnal.uz/*
9.	*https://zenodo.org/records/7295373/files/425-432.pdf?download=1*
10.	*https://cyberleninka.ru/article/n/jismoniy-tarbiya-va-sport-darslarida-zamonaviy-pedagogik-texnologiyalardan-foydalanishning-jihatlari*
11.	*https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/83827*
12.	*https://journalsport.nuu.uz/news?id=30*
13.	*https://srt-journal.uz/ojs/index.php/SRT/article/view/60https://srt-journal.uz/ojs/index.php/SRT/article/view/60*

A18	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.	2
A19	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.	2
A20	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.	2
A21	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.	2
A22	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish.	2
A23	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.	2
A24	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.	**2**
A25	100 metrga yugurishda past startga texnikasini sinab ko'rish.	2
A26	Nazorat meyorlarini qabul qilish. 100 m.ga yugurish.	2
A27	Kross - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori start texnikasini o'rgatish, yuqori startdan yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan yugurish, qayrilish yulakdan yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish, sinab ko'rish.	2
A28	Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri va qayrilish yo'lakdan yugurish texnikasini takomillashtirish.	2
A29	Kross. - 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishni sinab ko'rish.	2
A30	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Kross. 3000 m.ga (o'g'illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurish.	2

5.	**Mustaqil ta'lim topshiriqlari***	**60**
1	Darsdan bo'sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik ("Jismoniy tarbiya va sport" o'qituvchilari bilan kolsultasiyalar)	6
2	Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.	6
3	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o'zlashtirish.	6
4	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.	6
5	Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	6
6	Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	6
7	Sport va jismoniy mashiqlar bilin shug'ullanishda o'zini-o'zi nazorat qilish usullarini o'zlashtirish. O'zini nazorat qilish kundaligini olib borish.	6
8	Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashiqlardan iborat individual dasturlar tuzish.	6
9	Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	6
10	Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiq majmuasini tuzish.	6

**Izoh:* *Fan (modul) yuzasidan talabalar bajaradigan mustaqil ish topshiriqlari va amaliy topshiriqlarni bajarishga ega bo'lishi lozim. Mustaqil ish topshiriqlarining 1/3 qismi kichik guruhlarda hamkorlikda ishlash (kooperativlik) ga mo'ljallangan.*

6.	**Ta'lim texnologiyalar va metodlari**
	➢ ma'ruzalar; ➢ amaliyishlarnibajarishvaxulosalash; ➢ interfaol keys-stadilar; ➢ blits-so'rov; ➢ guruhlarda ishlash; ➢ taqdimotlarni qilish; ➢ jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
7.	**Talabalar tomonidan kridetlarni olish uchun talablar**
	Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish.

8.	**Talabalar bilimini baholash mezoni**
	a) 5 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: ➢ fanning mohiyati 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; ➢ barcha amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lsa; ➢ nazariy bilimlarni turli vaziyatda qo'llay olish; ➢ tizimli yondashish, uzviylikka amal qilish.
	b) 4 baho olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim: ➢ fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon 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 bera olsa; ➢ fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa; ➢ fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa; ➢ barcha amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga harakat qilgan bo'lsa.
	d) 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; ➢ fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa; ➢ bayon qilish ravon bo'lmasa; ➢ fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa; ➢ fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.
	e) quyidagi hollarda talabaning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho 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 mustaqil topshiriqlarni to'liq bajarmagan bo'lsa; ➢ fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib 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.

9.	**Foydalanilgan adabiyotlar**
	Asosiy adabiyotlar
1.	Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma, O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. Toshkent 2019 yil.
2.	Abdullayev M.J. Sport Mahoratini oshirish (yengil atletika) Darslik, "Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi" Toshkent 2019 yil
3.	Kerimov F.A.Kurash elementlariga ega harakatli o'yinlar Toshkent 2020 yil
4.	Mirzayev A.X, Imomov A.A. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma, Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti nashir matbaa markazi 2025 yil
	Qo'shimcha adabiyotlar
5.	Research Methods in Physical Activity Copyright © 2015 by Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, and Stephen J. Silverma
6.	Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвежные игри (волейбол) Учебное пособие. Ташкент, 2018 год.