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
2025 yil “29” 08

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

FANI BO‘YICHA

SILLABUS

Masofaviy ta’lim shakli uchun

Bilim sohasi: 400000-Biznes, boshqariv va huquq

Ta’lim sohasi: 410000-Biznes va boshqaruv

Ta’lim yo‘nalishi: 60410100-Iqtisodiyot

Samarqand –2025

Modul / FAN SILLABUSI

Iqtisodiyot fakulteti

60410100-Iqtisodiyot ta'lim yo'nalishi

Fan nomi:	*Jismoniy madaniyat va sport*
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMS1104
Yil:	2025-2026
Semestr:	1
Ta'lim shakli:	Masofaviy
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	-
Amaliy mashg'ulotlar	60
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	60
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;
TN4	inson organlarning bir-biri bilan aloqadorlikda joylashish xususiyatlarini bilishi kerak;

Fan o'qituvchisi haqida ma'lumot

Muallif:	**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
Taqrizchilar:	**1. Toshmurodov O.E.** Shorof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, P.f.d.f.d.(Phd) **2. Imomov M.A.** Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti. Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti

Mazkur Sillabus "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasining 2025-yil "28" 08 1 sonli yig'ilishi bayoni bilan ma'qullangan.

Mazkur Sillabus universitet o'quv-uslubiy Kengashning 2025-yil "28" 08 1 sonli yig'ilishi bayoni bilan tasdiqlangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i: SH.Qurbanov

Kafedra mudiri: N.Narziyeva

Tuzuvchilar: A.Tuvalov

A. Mirzayev

A.Imomov

A.Xomidov

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 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.

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;
- bayon qilish ravon bo'lmasa;
- fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- fan bo'yicha matn puxtas hakllantirilmagan bo'lsa.

e) 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.

	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	Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakkacho'pda tortinish.
A2	Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.
A3	Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori startqa turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.
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.
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.
A6	Kross.-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurish.
A7	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
A8	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.
A9	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
A10	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish.
A11	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish.
A12	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.
A13	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.
A14	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomilashtirish.
A15	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish.
A16	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.
A17	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomilashtirish.
A18	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.
A19	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.
A20	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.
A21	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.
A22	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish.
A23	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.
A24	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan

	yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o‘rgatish.	
A25	100 metrga yugurishda past startga texnikasini sinab ko‘rish.	
A26	Nazorat meyorlarini qabul qilish. 100 m.ga yugurish.	
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.	
A28	Kross. - 3000 m.ga (o‘g‘illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishda to‘g‘ri va qayrilish yo‘lakdan yugurish texnikasini takomillashtirish.	
A29	Kross. - 3000 m.ga (o‘g‘illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurishni sinab ko‘rish.	
A30	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Kross. 3000 m.ga (o‘g‘illar), 2000 m.ga (qizlar) yugurish.	
Mashg‘ulotlar shakli:Mustaqil ta’lim(MT)		
MT1	OTM sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar.	2
MT2	Darsdan bo‘sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik (“Jismoniy tarbiya va sport” o‘qituvchilari bilan kolsultasiyalar)	2
MT3	Ertalabki gigiyenik gimnastika (EGG) majmuasini o‘zlashtirish.	2
MT4	Sog‘lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.	2
MT5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o‘zlashtirish.	2
MT6	Funksional testlar o‘tkazish ko‘nikmalarini o‘zlashtirish.	2
MT7	Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog‘lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.	2
MT8	Tanlangan sport turi bo‘yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	2
MT9	Sport va jismoniy mashiqlar bilin shug’ullanishda o‘zini-o‘zi nazorat qilish usullarini o‘zlashtirish. O‘zini nazorat qilish kundaligini olib borish.	2
MT10	Bo‘lajak kasbiy faoliyatiga bog‘liq jismoniy mashiqlardan iborat individual dasturlar tuzish.	2
MT11	Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.	2
MT12	Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiq majmuasini tuzish.	2
MT13	Tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa tashkil qilish.	2
MT14	Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzining ilmiy-amaliy asoslarini bilish.	2
MT15	Sport mahoratini oshirish.	2
MT16	Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishish.	2
MT17	Tezlik sifatlarini rivojlantirish.	2
MT18	Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish.	2
MT19	Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish.	2
MT20	Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash.	2
MT21	Har kuni maxsus yugurishmashqlarini bajarish.	2
MT22	Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.	2
MT23	Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish.	2
MT24	Sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirish.	2
MT25	Sport o‘yinlari turlari qoidalarini nazariy o‘rganish	2
MT26	Sport o‘yinlari turlari bilan mustaqil shug‘ullanish.	2
MT27	Harakatli o’yinlar haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	2
MT28	Gimnastikaning umum rivojlantiruvchi turlari.	2
MT29	Suzish turlari haqida tushunchaga ega bo‘lish.	2
MT30	Yengil atletika haqida umumiy tushunchaga ega bo‘lish.	2
	Jami:	**60 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	Abdullayev M.J. Sport Mahoratini oshirish (yengil aatletika) Darslik, “Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi” Toshkent 2019 yil
4	Kerimov F.A.Kurash elementlariga ega harakatli o‘yinlar Toshkent 2020 yil
5	Research Methods in Physical Activity Copyright © 2015 by Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, and Stephen J. Silverma
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	Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвежные игри (волейбол) Учебное пособие. Ташкент, 2018 год.
7	Светличная Н.Л. Адаптивная физическая культура и спорт Ташкент-2021 год “O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi”
Axborot manbaalari	
1	www.ziyonet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан.
2	www.nuu.uz –Официалный сайт Национального Университета Узбекистана.