

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**SAMARQAND DAVLAT VETERINARIYA MEDITSINASI,  
CHORVACHILIK VA BIOTEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI**



**"TASDIQLAYMAN"**

O'qishlari bo'yicha prorektor

A. Murodov

2025 yil 23.08

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT**

**FANI BO'YICHA**

**SILLABUS**

**Kunduzgi ta'lim shakli uchun**

**Bilim sohasi: 400000-Biznes, boshqaruv va xuquq**

**Ta'lim sohasi: 410000- Biznes va boshqaruv**

**Ta'lim yo'nalishi: 60410200 - Buxgalteriya hisobi  
60410800 - Menejment**



**Modul / FAN SILLABUSI**  
**Iqtisodiyot fakulteti**

60410200 - Buxgalteriya hisobi, 60410800 - Menejment  
ta'lim yo'nalishi



Fan nomi:	Jismoniy madaniyat va sport
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMS1104
Yil:	2025-2026
Semestr:	2
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
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)**

<b>FM1</b>	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)**

	<b>Bilimlar jihatidan:</b>
<b>TN1</b>	jismoniy tarbiya va sport fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish;
<b>TN2</b>	faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish;
<b>TN3</b>	kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirishni bilish va ulardan foydalana olishi;
<b>TN4</b>	inson organlarning bir-biri bilan aloqadorlikda joylashish xususiyatlarini bilishi kerak;

**Fan o'qituvchisi haqida ma'lumot**

<b>Mualliflar:</b>	<b>Tuvalov A.B.</b> SamDVMCHBU, "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida katta o'qituvchisi. <b>Mirzayev A.X.</b> SamDVMCHBU, "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida katta o'qituvchisi. <b>Imomov A.A.</b> SamDVMCHBU, "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi. <b>Xomidov A.A.</b> SamDVMCHBU, "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi.
<b>E-mail:</b>	AsliddinSE87@gmail.com
<b>Tashkilot:</b>	Samarqand davlat veterinariya meditsinasi, chorvachilik va biotexnologiyalar universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida
<b>Taqrizchilar:</b>	1. <b>Toshmurodov O.E.</b> Shorof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti, P.f.d.f.d.(Phd) 2. <b>Imomov M.A.</b> Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti. Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti

Mazkur Sillabus "Ijtimoiy-gumanitar fanlar, jismoniy madaniyat va sport" kafedrasining 2025-yil 26.01.2025 -sonli yig'ilishi bayoni bilan ma'qullangan.

Mazkur Sillabus universitet o'quv-uslubiy Kengashning 2025-yil 28.08.2025 -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

**Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsifi etiladi:**

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

- Fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritib olsa;
- Fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
- 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 sharhlay bilsa;

**b) 4 baho olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
- fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo'lsa;
- fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirasida 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;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa me'yoriy xujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.

**d) 3 baho olish uchun talabani 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'yilmas;
- 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 talabani 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 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.

	<b>Ko'nikmalar jihatidan:</b>
<b>TN5</b>	shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish;
<b>TN6</b>	oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish;
<b>TN7</b>	mustaqil ravishda jismoniy mashg'ulat bilan shug'ullanish ko'nikmalariga ega bo'lish;
<b>TN8</b>	hunarbiya sport turidan musobaqa tashkil etish ko'nikmalariga ega bo'lish;

<b>Fan mazmuni</b>	
<b>Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulotlar (A)</b>	
<b>A1</b>	Kirish nazorati. Joydan uzunlikka sakrash. Yakkacho'pda tortinish.
<b>A2</b>	Kirish nazorati. 60 m ga yugurish.
<b>A3</b>	Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda yuqori startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.
<b>A4</b>	Kross.- 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurishda to'g'ri yo'lakdan va qayrilish yulakdan yugurish texnikasini o'rgatish.
<b>A5</b>	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.
<b>A6</b>	Kross.-Nazorat meyorlarini qabul qilish. 1000 m.ga (o'g'illar), 500 m.ga (qizlar) yugurish.
<b>A7</b>	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
<b>A8</b>	Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.
<b>A9</b>	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
<b>A10</b>	Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish.
<b>A11</b>	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish.
<b>A12</b>	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish.
<b>A13</b>	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini o'rgatish.
<b>A14</b>	Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish texnikasini takomillashtirish.
<b>A15</b>	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Qo'llarda tayanib yotgan holatda qo'llarni bukib yozish.
<b>A16</b>	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini o'rgatish.
<b>A17</b>	Ikki oyoqda o'tirib turish texnikasini takomillashtirish.
<b>A18</b>	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Ikki oyoqda o'tirib turish.
<b>A19</b>	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini o'rgatish.
<b>A20</b>	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish texnikasini takomillashtirish.
<b>A21</b>	Yakka cho'pda osilgan holatda tortinishni hamma fazasini sinab ko'rish.
<b>A22</b>	Nazorat meyorlarini qabul qilish. Yakka cho'pda osilgan holatda tortinish.
<b>A23</b>	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish texnikasini o'rgatish.
<b>A24</b>	100 metrga yugurishda past startga turish va yugurib chiqish, to'g'ri yo'lakdan

	yugurish, marraga yetib kelish texnikasini o'rgatish.	
A25	100 metrda 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.	
<b>Mashg'ulotlar shakli: Mustaqil ta'lim (MT)</b>		
MT1	OTM sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.	2
MT2	Darsdan bo'sh vaqtlarda nazorat meyorlariga tayyorgarlik ("Jismoniy tarbiya va sport" o'qituvchilari bilan konsultsiyalar)	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 uslubiyatini o'zlashtirish.	2
MT6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.	2
MT7	Xar xil darajadagi sport musobaqalarida, 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 mashqlar bilan 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 mashqlardan 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 yugurish mashqlarini 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 umumiy rivojlantiruvchi turlari.	2
MT29	Suzish turlari haqida tushunchaga ega bo'lish.	2
MT30	Yengil atletika haqida umumiy tushunchaga ega bo'lish.	2
<b>Jami:</b>		<b>60 soat</b>

<b>Asosiy adabiyotlar</b>		
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.I. Sport Mahoratini oshirish (yengil atletika) 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	
<b>Qo'shimcha adabiyotlar</b>		
1	Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekistonda erkin va farovon yashaylik. "Toshkent, "Tasvir" nashriyot uyi, 2021 yil. – 52 bet.	
2	Mirziyoyev Sh.M. Insonparvarlik, ezigulik 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	Пуллатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (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"	
<b>Axborot manbaalari</b>		
1	www.ziyounet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан.	
2	www.nuu.uz –Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.	