O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TOG‘-KON SANOATI VA GEOLOGIYA VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT KONCHILIK VA
TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI
KIMYO-METALLURGIYA FAKULTETI
“IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR VA JISMONIY TARBIYA”
KAFEDIRASI

“TASDIQLAYMAN”
Kimyo-metalurgiya fakulteti
dekani _____ S.Sh.Sharipov
“____” _____ 2025yil

“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
FANINING
SILLABUS

Kunduzgi bo‘lim uchun

Ta’lim yo‘nalishi – barcha ta’lim yo‘nalishlari uchun

60810400– Agronomiya
60810800– Zooinjeneriya
60410100 – Iqtisodiyot
60410500 – Moliya va moliyaviy texnologiyalar
60730300 –Qurilishmuhandisligi.
61010400 –Logistika

Navoiy – 2025

Modul / FAN SILLABUSI

barcha bakalavriat ta’lim yonalishlari uchun

Fan nomi:	**Jismoniy madaniyat va sport**
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JTS1104
Bosqich:	1
Semestr:	1
Ta’lim shakli:	Kunduzgi
Mashg’ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	48 soat
Ma’ruza	-
Amaliy mashg’ulotlar	48
Mustaqil ta’lim	72 soat
kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Amaliy
Fan tili:	O’zbek

Fan maqsadi (FM)	
FM1	Jismoniy madaniyat va sport fanni (Futbol, Voleybol, Basketbol, Qo’l to’pi sport tirilarni) o’qitishdan maqsad - talabalarni jismoniy madaniyat va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, (jismoniy madaniyat, O‘zbekistonda jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, bolalar sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o‘yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, uch bosqichli sport musobaqasi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” va h.k) maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o‘stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o‘z-o‘zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o‘rgatish.
FM2	Fan va ta’lim integratsiyasi mazmun mohiyatidan kelib chiqqan holda innovasiyalarni ta’lim tizimiga keng jalb etish, talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o‘sishlariga ko‘maklashish; - talabalarda insonning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to‘g‘ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga odatlantirish; - Futbol, Voleybol, Basketbol, Qo’l to’pi sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko‘nikma malakalarini shakllantirish;

Fanni o’zlashtirish uchun zarur boshlang‘ich bilimlar	
1.	Talabalarda jismoniy madaniyat va sport fanining asosiy tushunchalarini, nazariy hamda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni o’stirishga qaratilgan amaliy bilim, ko’nikma va malakalarni oshirishga qaratilgan vosita va metodlarni bilishi. Ommaviy sport sog’lomlashtirish bayramlarini tashkil qilish va o’tkazish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olish malakalarini egallashi;

Ta’lim natijalari (TN)	
	Fan o‘qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba bilimlar jihatidan**:**
TN1	Harakatning asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-quvvat, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik) ni har tomonlama rivojlantirish;
TN 2	Maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas’uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do’stlik hamda o’rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo’lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash;
TN 3	Talabalarning “Alpomish” va “Barchinoy” test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish;
Fanni o‘zlashtirish natijasida talaba ko‘nikmalar jihatidan:	
TN4	Talabalarni kelajak ish faoliyati, bo’lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash;
TN5	Talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko’nikmalarini berish;
TN6	Talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish
TN7	Talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari bilan muntazam shug’ullanish ehtiyojini shakllantirish.
TN8	Talabalarning o’z jismoniy rivojlanish masalalariga bo’lgan munosabatini o’zgartirish;

Fan mazmuni		
Mashg’ulotlar shakli: amaliy (M)		
M1	Qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgatish	**2**
M2	O’rta masofaga yugurish texnikasini o’rgatish	**2**
M3	Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish (4x100)	**2**
M4	Uzoq masofaga yugurish texnikasini o’rgatish**.**	**2**
M5	Turgan joyda uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish	**2**
M6	Moksimon yugurish (4x10)	**2**
M7	Turnikda bajariladigan mashqlarni o’rgatish	**2**
M8	Oldinga umbaloq oshish texnikasini o’rgatish	**2**
M9	Orqaga umbaloq oshish texnikasini o’rgatish	**2**
M10	Voleybol: To’pni o’yinga kiritish texnikasini o’rgatish	**2**
M11	Voleybol: To’pni qabul qilish texnikasini o’rgatish	**2**
M12	Voleybol:Hujumga o’tish va himoya qilish texnikasini o’rgatish	**2**
M13	Voleybol: To’pga to’siq qo’yish texnikasini o’rgatish	**2**
M14	Basketbol: To’pni uzatish va qabul qilish texnikasini o’rgatish	**2**
M15	Basketbol: To’pni olib yurish va savatga tashlash texnikasini o’rgatish	**2**
M16	Basketbol maydon bo’ylab to’psiz harakatlanish texnikasini o’rgatish	**2**
M17	Qo’l to’pi: To’pni uzatish va qabul qilish texnikasini o’rgatish	**2**
M18	Qo’lto’pi: Hujumga o’tishva himoyaqilish texnikasini o’rgatish	**2**
M19	Futbol: To’pni olib yurish texnikasini o’rgatish	**2**
M20	Futbol: To’pni uzatish va qabul qilish texnikasini o’rgatish	**2**
M21	Futbol: To’pga zarba berish usullarini o’rgatish	**2**
M22	Futbol o’yinida himoya qilish va hujumga o’tish texnikasini o’rgatish	**2**
M23	Futbol:Darvozabon o’yin texnikasini o’rgatish	**2**
M24	Harakatli o’yin “Kartoshka ekish” o’yini.	**2**
		48

Mustaqil ta’lim (MT)		
1	Har kuni maxsus yurish.	2
2	Har kuni maxsus yugurish.	2
3	Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.	2
4	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko’tarib yurish.	2
5	Yengil atletika. Oyoq sonlarini ko’tarib yurish.	2
6	Sakraganga o’xshab yugurish.	2
7	Sakraganga o’xshab yugurish.	2
8	80-100 sm balandlikdan ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish.	2
9	Yengil atletika. 10-12 daqiqa davomida to’xtamasdan sekin yugurish va 100-120 m.ga tez yugurish.	2
10	Yotgan holatda “Ko’prik”	2
11	Yotgan holatda “Ko’prik”	2
12	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikd	2
13	20-30 daqiqa davomida yugurish	2
14	20-30 daqiqa davomida yugurish	2
15	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 12-15 daqiqa.	2
16	Gantellar bilan mashq bajarish	2
17	Gantellar bilan mashq bajarish	2
18	Gantellar bilan mashq bajarish	2
19	Bir daqiqa davomida ikki oyoqda o’tirib turish.	2
20	Bir daqiqa davomida ikki oyoqda o’tirib turish.	
21	Ko’prik holatida turish mashqlari	
22	Arg’amchida sakrash	2
23	Arg’amchida sakrash	2
24	Uzluksiz yugurish va uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa	2
25	O’tirib turish va sakrash	
26	Turgan joyda uzunlikka sakrash	2
27	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	2
28	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	
29	Yotgan holatda qo’llarni bukish va yozish	
30	Parallel qo’sh-cho’pda tayanch holda qo’llarni bukish va yozish	2
31	Gimnastik devorga osilgan holatda oyolarni ko’tarish	2
32	Bir va ikki oyoqda o’tirib turish	2
33	Polda qo’llarni bukish va yoyish	2
34	Polda qo’llarni bukish va yoyish	2
35	Yotgan holatda gavdani ko’tarish	2
36	Tizzalarni baland ko’tarib yurish	2
	JAMI	72

BAHOLASH MEZONI

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	60 m ga yugurish (soniya)	8.0	8.5	9,0	10.0	10.05	11
2	100 metrga yugurish (soniya)	13,2	13.5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	1000mga yugurish(daqiqa)	3,20	3.30	3,40	5.15.0	5.20.0	5,35.0
4	3000mga yugurish (daqiqa)	11.50	12.00	12.20	13,00.0	13,30.0	14,00
5	Granata uloqtirish (metr) Qizlar-500gr, o`smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
6	Turgan joyda uzunlika sakrash (sm)	240	230	220	180	170	160
7	Chalqancha to`shakda yotgan holda gavdani ko`tarish (marta)	45	40	35	40	35	30
8	Arg`mchida sakrash (1-1.5 daqiqa)	140-180	130 -160	110 -140	150-185	145-180	135-165
9	Yugurib kelibuzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350
10	Voleybol.To`pniboshustidaikkiq o`llabyuqorigabarmoqlarbilanuzatish (o`ynash) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
11	Jarima to`pini tashlash. Basketbol (7-urinish)	5	4	3	4	3	2
12	Turnikda tortinish(marta)	16	14	12	-	-	-
13	Qo`llarni bukib yozish (marta) (gimn.o`rindig`iga)	-	-	-	15	12	8
14	Ikki oyoqda o’tirib turish(marta) (1daqiqa)	62	60	50	-	-	-
15	Ikki oyoqda o’tirib turish(marta) (30soniya)	-	-	-	32	30	25
16	Tayanib yotgan holda qo’lni bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
17	Moksimon yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
18	Tennis koptokchasini otish (metr)	-	-	-	35	30	25
19	Bir oyoqda o’tirib turish(marta)	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
20	Voleybol koptogini 1 daqiqa yerga tushirmasdan o’ynash(marta)	36	32	30	36	32	30

Asosiy o’quv guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me’yorlari namunasi I semestr

№							
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	240	230	220	219	210gacha
		Qizlar	180	170	160	155	150gacha
2	60 metr masofaga yugurish (soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0gacha
		Qizlar	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0gacha
		Qizlar	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0gacha
4	Tayanib yotgan holatdan qo’lni bukish (marta)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	50	40	30	20	10 tagacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 tagacha
5	Granata uloqtirish (metr)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	40 m	38 m	36 m	34 m	32 mgacha
		Qizlar	22 m	20 m	18 m	16 m	14 mgacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniга qarab baholanadi)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar: (Ketma-ketligi va to’g’ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar: (Ketma-ketligi va to’g’ri bajarilganiga qarab baholanadi)	15	12	10	8	6 ta gacha

Maxsus tibbiyot (tayyorlov) guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholash reyting me’yorlari namunasi I semester

№							
1	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar:	230	220	210	200	190 gacha
		Qizlar:	170	160	150	140	130 gacha
2	60 metrga yugurish (soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar:	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0gacha
		Qizlar:	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5gacha
3	Kross: (daqiqa, soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar: 1000 metr	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0gacha
		Qizlar: 500 metr	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0gacha
4	Tayanib yotgan holatda qo’lni bukish (marta)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar: (polga tayangan holatda)	30	25	20	15	10 ta gacha
		Qizlar: (gimnastika o’rindig’iga tayangan holatda)	10	8	6	4	2 ta gacha
5	Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko’tarish (marta)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar:	40	38	35	30	25ta gacha
		Qizlar:	35	33	30	25	20 ta gacha
6	Ertalabki gigiyenik badantarbiya ko’rsatish (ketmaketligi va to’g’ribajarilganiga qarab baholanadi)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**
		Yigitlar	15	12	10	8	6 ta gacha
		Qizlar	15	12	10	8	6 ta gacha

Kreditlarni olish uchun talablar:

Fanga oid nazariy va amaliy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan mashqlarni mustaqil bajara olish va joriy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini amaliy topshirish.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	Turgan joyidan uzunlikka sakrash
	Yigitlar	240	230	220	219	210gacha	
	Qizlar	180	170	160	155	150gacha	
100 metr masofaga yugurish (soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	100 metr masofaga yugurish (soniya)
	Yigitlar	13,2	13,5	14,0	14,1	15,0gacha	
	Qizlar	16,0	16,8	17,0	17,1	18,0gacha	
Kross: (daqiqa, soniya)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	Kross: (daqiqa, soniya)
	Yigitlar	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0gacha	
	Qizlar	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0gacha	
Chalqancha yotgan holda gavdani ko`tarish (marta)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	Tayanib yotgan holatdan qo’lni bukish (marta)
	Yigitlar						
	Qizlar	40	35	30	19	20 tagacha	

Turnikda tortilish (marta)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	Turnikda tortilish (marta)
	Yigitlar	15	13	10	9	5 gacha	
	Qizlar						
Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish (mashqlar soniга qarab baholanadi)	**Baho**	**5**	**4**	**3**	**2**	**0**	Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlarini bajarish
	Yigitlar:	15	12	10	8	6 ta gacha	
	Qizlar:	15	12	10	8	6 ta gacha	

Asosiy adabiyotlar:	
1.	Miraxmedov F., Muqimov O., Farafontova., Abdulaxatov A., Alimboyeva R., Davulov O.Q. Легкая атлетика и методика её приподавания. Darslik. T.: 2020.
2.	Davulov O.Q., B.I.Xo'janiyozov Jismoniy madaniyat va sport. O'quv qo'llanma. Navoiy. 2020
3.	Miraxmedov F., Quvondiqov S., Abdulaxatov A., Muqimov M., Sirojov O., Jo'rayev A., Davulov O.Q. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. T.: 2021
4.	Turdiyev U.K. Suzish va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: 2020.
5.	Rashidov X.K. Jismoniy madaniyat va sport. O'quv qo'llanma. Navoiy. 2023
6.	Rashidov X.K. Jismoniy madaniyat va sport. Darslik.. Navoiy. 2025
Qo'shimcha adabiyotlar:	
1	O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992 -yil 14- yanvar.
2	O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish kontseptsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999- yil martdagi qarori.
3	O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
4	O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining harori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.
5	Po'latov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Chirchiq.: 2020.
6	Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005
7	Akramov J.A. Gandbol. T.: 2008.
8	Николаева Н.И., Матвеев А.П., Еремин М.В. Анализ соответствия профессионального стандарта «Тренер» нормативно-правовым актам и квалификационным требованиям / Ж. Теория и практика физической культуры, 2016
9	Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М., Академия, 2013
10	Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. "ITA-PRESS".: 2015.
11	Ayrapetyants L.R. Po'latov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. "Fan va texnologiya": 2012.
12	Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. T.: 2011.
Axbarot manbalari:	
1	www.ziyonet.uz
2	www.philosophy.ru.
3	www. pedagog,uz
4	www.sport-athlet.com
5	tdpu-INTRANET.Ped
6	www. edu.Uz

Mazkur sillabus "Ijtimoiy-gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya" kafedirasining 2025-yil "____"_____- sonli yig'iloish bayoni bilanma'qullangan.

Kafedira muduri: _____Norov Sh.S.

Tuzuvchilar: _____Rashidov X.K

_____Davulov O.Q

_____Turdiyev B.I