

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

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA  
INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”



Ajiniyoz nomidagi NDPI

O'quv ishlar bo'yicha prorektor

M.Ibragimov

2025 y

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH  
FANI BO'YICHA SILLABUS  
(2-kurslar)**

<b>Bilim soxasi:</b>	100000 - Gumanitar
<b>Ta`lim soxasi:</b>	110000 - Pedagogika
<b>Ta`lim yunalishi:</b>	60111200-Jismoniy madaniyat

**Modul/Fan sillabusi Jismoniy madaniyat fakul'teti**  
**60111200 – Jismoniy taerbiya ta'lim yunalishi**

<b>Fan nomi:</b>	<b>Sport mahoratini oshirish</b>
<b>Fan turi:</b>	<b>majburiy</b>
<b>Fan kodi:</b>	<b>SSHA204</b>
<b>O'quv yili:</b>	<b>2025-2026</b>
<b>Semestr:</b>	<b>4</b>
<b>Ta'lim shakli:</b>	<b>kunduzgi</b>
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	<b>120</b>
Ma'ruza	8
Amaliy mashg'ulotlar	44
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	8
Mustaqil ta'lim	60
<b>Kredit miqdori:</b>	<b>4</b>
<b>Baxolash shakli:</b>	<b>Imtixon</b>
<b>Fan tili:</b>	<b>o'zbek</b>

**Fan maksadi (FM)**

<b>FM1</b>	Fanni o'qitishdan maqsad – gimnastika, engil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari basketbol, voleybol, gandbol futbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.
------------	---

**Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar**

<b>1</b>	Sportning gimnastika, engil atletika sport turlarining mashq elementlar haqida bilimga ega bolish
<b>2</b>	Sport oyinlar haqida bilimga ega bolish
<b>3</b>	Jismoniy madaniyot to'g'risida malaka konikmalarga ega bolish

**Ta'lim natijalari (TN)**

<b>TN1</b>	sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol)ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.
<b>TN2</b>	gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol)ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, engil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
	<b><i>Bilimlar jixatidan:</i></b>
<b>TN3</b>	gimnastika va sport-mashqlari asosi, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish, sportcha yurish, yugurish turlari, sakrash turlari texnikasini, uloqtirish turlari va ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pni darvozaga

uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish malakalariga ega bo'lishi kerak.

### Fan mazmuni

#### Mashgulotlar shakli: ma'ruza (M)

M1	Gimnastika mashgulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
M2	Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
M3	Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
M4	Voleybol o'yinida tayyorgarliklar turlarining o'rni.

#### Mashgulotlar shakli: amaliy mashgulotlar (A)

A1	Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish
A2	Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish
A3	Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish
A4	Basketbol o'yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A5	Basketbol o'yinida to'pni boshqarish to'pni olib yurish, bo'yicha maxoratini oshirish <b><u>Basketbol o'yinida to'pni olib yurish usullari</u></b>
A6	Basketbol o'yinida to'pni boshqarish to'pni savatga tashlash bo'yicha maxoratini oshirish
A7	Basketbol o'yinida to'pni to'pni ilib olish bo'yicha maxoratini oshirish
A8	Basketbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish
A9	Basketbol o'yinida to'pni olib qo'yish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish
A10	Basketbol o'yinida to'p bilan harakatlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish
A11	Basketbol o'yinida jarima to'plarni tashlash
A12	Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish mahoratini oshirish.
A13	Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakiash, to'xtash, burilish) texnikasi
A14	Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish <b><u>Voleybol o'yinida to'pni uzatish usullari</u></b>
A15	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi - Voleybol o'yinida to'pni boshqarish (texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish)
A16	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pni o'yinga kiritish
A17	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pni qabul qilish
A18	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pni uzatish
A19	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pga to'siq qo'yish
A20	Voleybol o'yinida to'pni boshqarish to'pga zarba berish
A21	Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish
A22	Voleybol o'yinida taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish

**Объяснение: Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева  
направление подготовки: Физическая культура и спорт**

**Профил подготовки Методика тренировочной деятельности в волейболе и баскетболе**

**1. Способы ведения мяча в баскетболе**

**2. Способы передачи мяча в волейболе**

**Mashg'ulotlar shakli: seminar mashg'ulotlar (s)**

S	Gimnastika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
S 2	Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
S 3	Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
S 4	Voleybol o'ynida tayyorgarliklar turlarining o'rni.

**Mustaqil ta'lim(MT)**

1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy ishlarini bajarish	30 soat
2	Vaziyatli masalalar (keys-stadi) tuzish	5 soat
3	Mavzular bo'yicha manbalar yig'ish ma tarjima qilish	5 soat
4	Fan mavzulariga oid esse yozish	5 soat
5	Konfrensiyalarga tezis tayyorlash	5 soat
6	Mavzular bo'yicha mustaqil referat ishini bajarish	10 soat

**Asosiy adabiyotlar**

1. Usmonxo'jaev T.S. "Futbol" Darslik T.: 2006 y.
2. Goncharova O.V. Basketbol O'quv qo'llanma 2017y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma 2011 y.
4. Kazakov A.R. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi (Voleybol) O'quv qo'llanma 2011.
5. Niyozov I. Engil atletika. O'quv qo'llanma 2005 y.
6. Ayropetyanc L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
7. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.

**Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "Wzbekiston" – 2017 y.
2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik Uzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. "Uzbekiston" NMIU, 2016y.
4. 2017-2021 yillarda Uzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yunalishi bwyicha Harakatlar strategiyasi. Uzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
6. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
7. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.
8. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.
9. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y.
10. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.
11. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
12. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

13. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.  
14. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.  
Internet saytlari

15. *Баскетбол /құрастырған.: Есмуратов Б.Н. – Жамбыл облысы: дене шынықтыру пәні мұғалімі, 2021. –89б.*

27. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)

28. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

29. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

30. [www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)

31. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portal

32. <https://www.enu.kz/kz>

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

**a) 5 baxo olish uchun talabning 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 meyoriy-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 baxo olish uchun talabning 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 tushungan 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 meyoriy xujjatlarni o‘zlashtirgan bo‘lsa.

**v) 3 baxo olish uchun talabning 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 puxta shakllantirilmagan bo‘lsa.

**g) quyidagi hollarda talabning 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.

**Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot**

<b>Muallif:</b>	Kalmuratov Islambek Polatovich
<b>E-mail:</b>	kalmuratov1205@gmail.com
<b>Tashkilot:</b>	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
<b>Takrznchilar:</b>	QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kaypov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning ukuv-uslubiy Kengashining 2025 yil «28» 08 № 11 sonli yigilish bayoni bilan tasdiqdangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning Sport fanlari kafedrasining 2025 yil «26» 08 № 11 sonli yigilish bayoni bilan ma'qullangan.

**O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:**

**Fakul'tet dekani:**

**Kafedra mudiri:**

**Tuzuvchi:**

A.Abdiev

A.Utepbergenov

A.Niyazov

I.Kalmuratov