

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

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”



**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
FANI BO`YICHA SILLABUS
(3-kurslar)**

Bilim soxasi:	100000 - Gumanitar
Ta`lim soxasi:	110000 - Pedagogika
Ta`lim yunalishi:	60112200-Jismoniy madaniyat

Nukus – 2025

Modul/Fan sillabusi Jismoniy madaniyat fakul'teti
60112200 – Jismoniy taerbiya ta'lim yunalishi

Fan nomi:	SPORT MAHORATINI OSHIRISH
Fan turi:	majburiy
Fan kodi:	SMO308
O'quv yili:	2025-2026
Semestr:	5-6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	240
Ma'ruza	12
Amaliy mashg'ulotlar	96
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	12
Mustaqil ta'lim	120
Kredit miqdori:	8
Baxolash shakli:	Imtixon
Fan tili:	o'zbek

Fan maksadi (FM)

FM1	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

1	Sportning gimnastika, engil atletika sport turlarining mashq elementlar haqida bilimga ega bolish
2	Sport o'yinlar haqida bilimga ega bolish
3	Jismoniy madaniyot to'g'risida malaka konikmalarga ega bolish

Ta'lim natijalari (TN)

TN1	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.
TN2	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.
	Bilimlar jixatidan:
TN3	gimnastika va sport-mashqlari asosi, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi gimnastik

	<p>materiallarni tahlil qilish, sportcha yurish, yugurish turlari, sakrash turlari texnikasini, uloqtirish turlari va ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'ynida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'ynida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'ynida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'ynida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'ynida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'ynida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'ynida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'ynida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish malakalariga ega bo'lishi kerak.</p>
--	--

Fan mazmuni

Mashgulotlar shakli: ma'ruza (M)

M1	Futbol o'ynida tayyorgarliklar turlari
M2	Futbol o'ynida harakatlanish turlari texnikasini o'rgatishda, hamda sport mahoratini oshirish
M3	Futbol o'ynida jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik
M4	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
M5	yengil atletika mashgulotlarda joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarim o'rgatishni takomillashtirish
M6	Yengil atletika bilan shugullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari

Mashgulotlar shakli: amaliy mashgulotlar (A)

A-1-2	Sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-3-4	Yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-5-6	Sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-7-8	Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-9-10	Gandbol o'ynida harakatlanish yugurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-11-12	Gandbol o'ynida harakatlanish sakrash, to'xtash, burilishlarni o'rgatishni takomillashtirish
A-13-14	Gandbol o'ynida to'pni boshqarish to'pni olib yurish, to'pni uzatish o'rgatishni takomillashtirish
A-15-16	Gandbol o'ynida to'pni boshqarish to'pni darvozaga zarba berish, to'pni ilib olish, to'pni olib qo'yish o'rgatishni takomillashtirish
A-17-18	Gandbol o'ynida to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima va erkin to'plarga zarba berish texnikasi o'rgatishni takomillashtirish
A-19-20	Gandbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-21-22	Voleybol o'ynida holatlar va harakatlanishlar turish, siljish texnikasi
A-23-24	Voleybol o'ynida holatlar va harakatlanishlar sakrash, to'xtash, burilish texnikasi
A-25-26	Voleybol o'ynida holatlar va harakatlanishlar texnikasini takomillashtirish
A-27-28	Voleybol o'ynida to'pni boshqarish to'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish
A-29-30	Voleybol o'ynida to'pni boshqarish to'pni qabul qilish texnikasini takomillashtirish
A-31-32	Voleybol o'ynida to'pni boshqarish to'pga to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirish
A-33-34	Voleybol o'ynida to'pga zarba berish texnikasini takomillashtirish
A-35-36	Voleybol o'ynida hujum va himoya texnikasi o'rgatishni takomillashtirish
A-37-38	Voleybol o'ynida hujum va himoya taktikasini o'rgatishni takomillashtirish
A-39-40	Futbol o'ynida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish <i>Futbolda turish, harakatlanish, uzatish, uzatish turlari, hujum zarbasi</i>

A-41-42	Futbol o`yinida to`pga zarba berishlar <u>2. Futbolda turish, harakatlanish, to`pni qabul qilish.</u>
A-43-44	Futbol o`yinida to`pni to`pni to`xtatish, to`pni uzatish, to`pni olib qo`yish va to`p bilan aldamchi harakatlar, jarima va erkin to`plarga zarba berish) texnikasi
A-45-46	Futbol o`yinida to`pni boshqarish texnikasi o`rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
A-47-48	Futbol o`yin texnikasi va taktikasini o`rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. Объяснение: Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева Направление: Физическая культура и спорт Профил подготовки: Методика тренировочной деятельности в футболе 1. Стойки, перемещения, разновидности передач, подач, нападающий удар в футболе. 2. Стойки, перемещения, приёмы мяча в футболе
Mashgulotlar shakli: seminar mashgulotlar (s)	
S1	Futbol o`ynida tayyorgarliklar turlari
S2	Futbol o`ynida harakatlanish turlari texnikasini orgatishda, hamda sport mahoratini oshirish
S3	Futbol o`ynida jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik
S4	Yengil atletika turlari texnikasini orgatishni takomillashtirish
S5	yengil atletika mashgulotlarda joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarim orgatishni takomillashtirish
S6	Yengil atletika bilan shugullantirishni orgatish takomillashtirish asoslari

Mustaqil ta`lim(MT)

1	Seminar va amaliy mashg`ulotlarga tayyorgarlik ko`rish va uy ishlarini bajarish	60 soat
2	Vaziyatli masalalar (keys-stadi) tuzish	10 soat
3	Mavzular bo`yicha manbalar yig`ish ma tarjima qilish	10 soat
4	Fan mavzulariga oid esse yozish	10 soat
5	Konfrensiyalarga tezis tayyorlash	10 soat
6	Mavzular bo`yicha mustaqil referat ishini bajarish	20 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. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2019г.

27. www.tdpu.uz

28. www.pedagog.uz

29. www.edu.uz

30. 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>

Talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:

a) 5 baxo olish uchun talabanning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritgan bo'lsa;
- 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 etgan bo'lsa;
- berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera bo'lsa;
- 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 talabanning 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 bo'lsa;
- 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'yilmasa;
- 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 qoniqsiz 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

Muallif:	Esemuratov Sultamurat
E-mail:	yesemuratovsultamurat@mail.com
Tashkilot:	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Takranchilar:	QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kaypov

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

«28.06» Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning Sport fanlari kafedrasining 2025 yil № 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

S.Esemuratov