

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**



"TASDIQLAYMAN"

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

R.G. Jumayev

" " avgust 2025-yil

**SPORT MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI
FANI BO'YICHA
SILLABUS
(3-kurs)**

Bilim sohasi: 100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi: 110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Modul/FAN SILLABUSI
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)
2025-2026 o'quv yili

Fan nomi:	Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	SMNA2320
Yil:	2025-2026
Semestr:	VI
Ta'lim shakli:	Kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	30
Amaliy mashg'ulotlar	-
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	30
Mustaqil ta'lim	60
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Imtihon (yozma)
Fan tili:	O'zbek

Fanning maqsad

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha asosiy tushunchalari, fanning rivojlanish tarixi, sportning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari, ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarining tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati, sport tizimlari, sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari, turli yosh bosqichlarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarining vositalari, tamoyillari va uslublarni, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni, harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonining asoslarini, sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish, harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilish haqida o'rgatish va ularni amaliyotda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishdan iborat.

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

- | | |
|----|--|
| 1. | Umumiy psixologiya (PSY11210) |
| 2. | Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (JMN11210) |
| 3. | Gimnastika va uni o'qitish metodikasi (GO'M11209) |
| 4. | Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (MHO'M112010) |

Ta'lim natijalari

TN1	Talaba sport mashg'ulotlarida jismoniy yuklamaning hajmi, shiddati va dinamikasini ilmiy mezonlar asosida belgilay oladi, mashg'ulotning aniq vazifalariga mos vosita, uslub va shakllarni tanlaydi.
TN2	Talaba o'quv jarayoni va jismoniy tarbiya tizimlarida qo'llaniladigan yillik, choraklik va haftalik rejalashtirish hujjatlarini tuza oladi hamda ularning bajarilishini kuzatadi.
TN3	Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari - ilmiylik, izchillik, individual yondashuv, ko'rgazmalilik, muntazamlilik, bosqichma-bosqichlik va nazorat tamoyillarini amaliy mashg'ulotlarda qo'llash.
TN4	Talaba sport mashg'ulotlarini o'tkazish jarayonini boshqaradi, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlikni nazorat qiluvchi testlar, funksional ko'rsatkichlar hamda pedagogik diagnostika usullarini qo'llash.
TN5	Turli sport tizimlari, sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining mazmuni, vazifalari, ijtimoiy ahamiyati haqida ilmiy tasavvurga ega bo'lish.
Ko'nikmalar jihatidan:	
TN6	Talaba sport psixologiyasi asoslarini, sportchining motivatsiyasi, diqqat, iroda, emotsional holatiga ta'sir etuvchi omillarni amaliy misollar bilan tahlil qila oladi.
TN7	Interfaol metodlar (klaster, akvarium, debat, loyiha, muammoli vaziyatlar, jamoaviy o'yinlar) orqali sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etadi.
TN8	Musobaqalar, sport bayramlari, ommaviy tadbirlar uchun nizom, reglament, ssenariy va tashkiliy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalda o'tkazish ko'nikmasiga ega bo'ladi.
TN9	Maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya sohasida olib boriladigan ishlar sifatini oshirish maqsadida bolalar ijtimoiy tashkilotlari, oila va maktab kuchlarini birlashtirish.
TN10	O'rgatish texnikasiga oid o'ziga xos moslamalar va vositalardan foydalanish.
TN11	Yangi pedagogik texnologiya asoslarini o'zlashtirish va ularni amalda qo'llash.

Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza(M)	
VI SEMESTR	
M1	Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
M2	Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari.
M3	Sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari.
M4	Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.
M5	Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik).
M6	Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri.
M7	Sportchilarni sport turlariga jalb etish va yo'naltirish asoslari.
M8	Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.
M9	Sport mashg'ulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish.
M10	Sportda yuritiladigan hujjatlarning umumiy tavsifi.
M11	Sport mashg'ulotlarida nazorat va uning turlari.

M12	Moslashish (adaptatsiya) jarayoni haqida tushuncha.
M13	Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi.
M14	Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
M15	Sportda qo'llaniladigan doping va unga qarshi kurash.
Mashg'ulotlar shakli: seminar (S)	
VI SEMESTR	
S1	Sport mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
S2	Jismoniy tarbiya va sportda qonun hujjatlari.
S3	Sport mashg'ulotlarining vositalari va uslublari.
S4	Sport mashg'ulotlarining tamoyillari.
S5	Mashg'ulot jarayonida sportchilar tayyorgarligining asosiy bo'limlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarlik).
S6	Sportda yuklamalar va ularning sportchilar organizmiga ta'siri.
S7	Sportchilarni sport turlariga jalb etish va yo'naltirish asoslari.
S8	Sport tayyorgarligi ko'p yillik jarayon sifatida va uning tuzilmasi.
S9	Sport mashg'ulotlarining siklli tuzilishi asoslari mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda mashg'ulotlarni tashkil etish.
S10	Sportda yuritiladigan hujjatlarning umumiy tavsifi.
S11	Sport mashg'ulotlarida nazorat va uning turlari.
S12	Moslashish (adaptatsiya) jarayoni haqida tushuncha. Sportchi organizmining sport mashg'ulotlariga moslashishi.
S13	Sport mashg'ulotlari va musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlashda o'quv-uslubiy, ilmiy-metodik va material-texnik ta'minot tavsifi.
S14	Sport musobaqalari tizimi va sportda musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
S15	Sportda qo'llaniladigan doping va unga qarshi kurash.

Mustaqil ta'lim (MT)

VI SEMESTR

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar, ularning shakllari va muvofiq ko'rsatmalar

Mustaqil ta'lim; mavzulari mazkur fan dasturida qayd etilgan ma'ruzalar mavzulari bo'yicha tanlanadi. Ushbu mavzularga tegishli ilmlar ma'ruza mashg'ulotlarida keltiriladigan o'quv materiallari asosida o'zlashtiriladi va tavsiya etilgan o'quv adabiyotlaridan foydalangan holda mukammallashtiriladi.

Mustaqil ishlar; mashg'ulotlarda o'rganiladigan va takomillashtiriladigan texnik-taktik ko'nikmalar (malakalar), umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikma-malakalarni musbaqil o'zlashtirganlik darajasi seminar mashg'ulot-lardagi taqdimot, intervyu, og'zaki ekspress-test, mustaqil ish va amaliy nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra baholanadi.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar; Talaba mustaqil ishni tayyorlashda fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- seminar mashg'ulotlarga tayyorgarlik;
- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruza qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

-mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;

-o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

-malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini sinovdan o'tkazish;

-mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi.

Mustaqil ta'lim (MT) VI SEMESTR

№	Mustaqil ta'lim topshirig'i	Amalga oshirish shakli	Ajratilgan soat		Bajarish muddatlari	Ball	
			Umumiy soat	Rejalar bo'yicha		r/b	um /b
1	a) Mustaqil O'zbekistonda sport turlarining rivojlanishi va sportning nazariy asoslari.	Aniq mavzu bo'yicha tahliliy taqdimot (prezentatsiya) tayyorlash.	20 s	4 s	4.10.2025 dan 11.10.2025 gacha	4 b	10 b
	b) Sport mashg'ulotlarining pedagogik asoslari. Sport mashg'ulotlarining metodologik asoslari.			8 s		2 b	
	s) Sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslari. Sport mashg'ulotlarining psixologik asoslari. Sportning mashg'ulotlarining huquqiy asoslari			8 s		4 b	
2	a) Tanlangan sport turiga saralash va yo'naltirishning umumiy (pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik) asoslari.	Amaliyotdagi mavjud muammoning yechimini topish, savollar va topshiriqlar, slayd, video rolik tayyorlash	20 s	4 s	1.11.2025 dan 8.11.2025 gacha	2 b	10 b
	b) Tanlangan sport turida yillik va ko'p yillik sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. Tanlangan sport turi bo'yicha sport-sog'lomlashtirish bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari.			8 s		4 b	
	s) Tanlangan sport turi bo'yicha boshlang'ich-tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari. Tanlangan sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari.			8 s		4 b	

3	a) Tanlangan sport turi bo'yicha sport-takomillashuvi bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari.	Test, munozaral savollar va topshiriqlar, slayd, video rolik tayyorlash	20 s	4 s	6.12.2025 dan 13.11.2025 5 gacha	2 b	10 b
	b) Tanlangan sport turi bo'yicha oliy sport mahorati bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning umumiy asoslari. Tanlangan sport turi bo'yicha turli yuklamali mashg'ulotlardan so'ng ish qobiliyatini qayta tiklash asoslari.			8 s		4 b	
	s) Tanlangan sport turida mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning dolzarb muammolari.			8 s		4 b	
	Jami:			60 soat		30 bal	

Asosiy adabiyotlar:	
1.	A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Farg'ona, darslik "FDU Nusxa ko'paytirish bo'imi" 2001yil-275 b
2.	Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
3.	Abdullayev M.J. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 1-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 201 b.
4.	Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" 2-qism Toshkent., darslik "Turon-iqbol" 2020 yil - 278 b.
5.	N.N. Xusenov. Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport. Darslik / Buxoro: "Kamolot nashriyoti, 2024 y 348 b.
6.	N.N. Xusenov. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyasi. Darslik / Buxoro: "Kamolot nashriyoti, 2023 y 316 b.
7.	Abitova Jasmin Ruslanovna. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti" Toshkent., darslik "Durdona" 2023 yil - 172 b.
8.	I.I.Saidov. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" Toshkent., o'quv qo'llanma "ITA-Press" 2024 yil - 204 b.
9.	Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., o'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
10.	Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b.

Qo'shimcha adabiyotlar:	
1.	Sh.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent,2021. -458b
2.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (yangi tahriri). – Toshkent, 2015 yil 4 sentabr. Lex.uz
3.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 sentabrdagi «Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-5538-son Farmoni. Lex.uz
4.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PK-3907 sonli qarori.
5.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 16 yanvardagi "Ta'lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-4119-son qarori. Lex.uz
6.	O'zbekiston Respublikasi Vazirligilar Mahkamasining "Bolalarni boshlang'ich ta'limga majburiy bir yillik tayyorlash tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020 yil 9 martdagi 132-son qarori.

7.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5712-son Farmoni.
8.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 20- yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
9.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-oktabr "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.
10	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "2022–2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida»gi PF–60-son Farmoni.
11	O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» gi Qonuni //O'RQ-637-son. 23.09.2020.
12	Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 tom.Darslik.ITA-PRESS.T.-2014 220 b.
13	Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik.ITA-PRESS.T.,-2015 210 b.
14	Тураев М.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Бухара. «Бухоро - Намп» 2021 год.
15	Salimov G'.M. Milliy o'yinlar asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolari. Monografiya. Toshkent "Muharrir"-2013-yil-104 bet
Axborot manbaalari:	
1.	www.tdpu.uz
2.	www.pedagog.uz
3.	www.edu.uz
4.	www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
5.	www.ziyonet.uz -Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

Nazorat uchun savollar

1. "Sport" tushunchasining mazmun-mohiyatini ochib bering. Uning jamiyatdagi funksiyalarini izohlang.
2. Sport mashg'ulotlari fanining vazifalari va asosiy yo'nalishlarini tushuntiring.
3. Sportchilarni tayyorlash tizimi deganda nimani tushunasiz? Uning tarkibiy qismlarini yoritib bering.
4. Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid asosiy davlat hujjatlari va ularning ahamiyatini tahlil qiling.
5. Sport mashg'ulotlarining vositalari va ularning tasnifi (umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik) yoritib bering.
6. Gigiyenik omillar sport mashg'ulotlarining samaradorligiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
7. Harakat malakalari shakllanishi bosqichlarini tushuntiring. Qaysi uslublar qo'llaniladi?
8. Mashg'ulot tamoyillari (uzluksizlik, sikllilik, yuklamani oshirish va h.k.)ning mohiyatini yozib bering.
9. Sportchining texnik tayyorgarligi nimalarni qamrab oladi? Uni rivojlantirish usullarini izohlang.
10. Taktik tayyorgarlikning sportdagi ahamiyati va tarkibiy qismlarini tushuntiring.
11. Sportchining jismoniy sifatlari (kuch, chidamkorlik, tezlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik)ni rivojlantirish tamoyillarini bayon qiling.
12. Mashq yuklamasi tarkibi (hajm, shiddat, takrorlanish, dam olish) haqida yozing.

13. Yuklama shakllari (to'liqsimon, pog'onali, barqaror)ning sport tayyorgarligidagi o'rni haqida izoh bering.
14. Sportchilarni saralash bosqichlari va tanlab olish mezonlarini tahlil qiling.
15. Ko'p yillik tayyorgarlik davrlari (boshlang'ich, maxsus, sport mahorati)ning mazmunini yoritib bering.
16. Mikrosikl, mezosikl va makrosikl tushunchalarini sport rejalashtirish misolida izohlang.
17. Yillik mashg'ulot rejasining tuzilishi va asosiy bo'limlarini bayon qiling.
18. Sport mashg'ulotlarida kompleks nazoratning vazifasi va ahamiyatini tushuntiring.
19. Tezkor, joriy va bosqichli nazoratning farqlarini solishtirib bering.
20. Adaptatsiya (moslashish) jarayonining fiziologik asoslarini yoritib bering.
21. Tez va uzoq muddatli moslashishning sportchilar uchun ahamiyatini izohlang.
22. Mashg'ulotlar turli iqlim sharoitida (issiq, sovuq, baland hududlar) qanday tashkil etiladi?
23. Sport mashg'ulotlarini ilmiy-metodik ta'minlash tarkibini tushuntiring.
24. Material-texnik ta'minot (inshootlar, inventar, jihozlar)ning mashg'ulot sifatiga ta'sirini tahlil qiling.
25. Sport musobaqalarini tashkil etish tamoyillari va baholash mezonlarini izohlang.
26. Olimpiyada o'yinlarining roli va sport rivojlanishiga ta'sirini tahlil qiling.
27. Doping tushunchasi, uning turlari va sport sog'ligiga zararini yozib bering.
28. WADA faoliyati va doping nazoratining xalqaro tizimini izohlang.
29. Sportchining psixologik tayyorgarligi tushunchasi va asosiy metodlarini bayon qiling.
30. Musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning bosqichlari va asosiy komponentlarini tushuntiring.
31. Intervalli mashg'ulotlarning tuzilishi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati.
32. Aylanma mashg'ulot (circuit training) uslubining afzalliklari va qo'llanish sohasi.
33. Jismoniy tarbiya jarayonida o'yin metodining o'rni va afzalliklarini izohlang.
34. Harakatli o'yinlar sport tayyorgarligida qanday pedagogik vazifalarni bajaradi?
35. Sport texnikasini o'rgatishda xatolarni aniqlash va bartaraf etish usullarini tushuntiring.
36. Mashg'ulotlarda yuklama va dam olishning optimal nisbatini ta'riflab bering.
37. Sport mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish funksiyalarini ilmiy asosda tushuntiring.
38. Sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib mashg'ulot tuzish tamoyillarini bayon qiling.
39. Sport mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalarini yozing.
40. Zamonaviy sportda texnologiyalar (monitoring, sensorlar, dasturlar)ning qo'llanishi haqida tahliliy fikr yozing.

Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- ma'ruzalar;
- interfaol keys-stadilar;
- seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);

- guruhlarda ishlash;
- taqdimotlar qilish;
- individual loyihalar;
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

Talabalar bilimni baholash mezonlari

1. Ballar nazorat turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

a) Oraliq nazorat 60 ball bilan baholanadi va quyidagicha taqsimlanadi:

Birinchi oraliq nazorat:

- seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari bo'yicha - 30 ball;

Ikkinchi oraliq nazorat:

- mustaqil ta'lim bo'yicha - 30 ball.

Mustaqil ta'lim institut talabalari mustaqil ta'limni tashkil etish tartibiga muvofiq amalga oshiriladi.

Muayyan fan doirasida mustaqil ta'limni amalga oshirishga xizmat qiluvchi uslubiy ko'rsatmalar tayyorlashi va talabaga semestr avvalida taqdim etishi, elektron ta'lim platformasi (HEMIS)ga joylashtiriladi.

b) Yakuniy nazorat – 40 ball.

Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan «Yozma ish», «Test», «Og'zaki» yoki «Amaliy ish bajarish» shaklida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat uchun 80 daqiqa beriladi. Yakuniy nazorat savollari auditoriya (kontaktli) va mustaqil ta'lim mashg'ulotlaridan olinadi. Savollar tahliliy yondashuvni, chuqur bilim va nazariy tushunishni, hujjatlarning asosiy qoidalari va huquqiy amaliyotda muayyan vaziyatga baho berish ko'nikmalarini talab etadi.

Talaba tegishli fan bo'yicha **yakuniy nazorat turi** o'tkaziladigan muddatga qadar oraliq nazorat turini topshirgan bo'lishi hamda oraliq nazorat natijalari fan o'qituvchisi tomonidan elektron ta'lim platformasi tizimiga kiritilishi zarur.

Talaba tomonidan oraliq nazoratlardan o'zlashtirish natijasi 60-100 foiz bo'lganida yakuniy nazoratga qo'yiladi. 0-59 foiz bo'lganida esa mazkur fandan akademik qarzdor bo'ladi va yakuniy nazoratga qo'yilmaydi.

Talabalarni baholashda quyidagilar hisobga olinadi:

- mashg'ulotlardagi ishtiroki (davomat);
- mashg'ulotlardagi faollik va ijodkorlik;
- asosiy va qo'shimcha o'quv materiallarini o'zlashtirish;
- mustaqil ta'lim bo'yicha topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish;
- nazoratning barcha turlarini o'z vaqtida bajarish.

Nazorat turlari bo'yicha ballar taqsimoti

№	Reyting nazorati	Nazorat shakli	Nazoratni tashkil qilish	Eslatma
1	1-ON	Mashg'ulotlardagi ishtiroki, faollik va ijodkorlik, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish	30 ball	Savollar fan dasturining ma'ruza, amaliy, seminar mashg'ulotlari mavzulari yuzasidan tuzilgan
2	2-ON MT	Berilgan muammoni keng tahlil qilish, unga ta'rif va xulosalarni berish, test, topshiriqlar tuzish, taqdimot slayd, video rolik tayyorlash	(30 ball)	Mustaqil ta'lim mavzulari yuzasidan
3	YaN	Test	(40 ball)	Savollar fan dasturining ma'ruza, seminar mashg'ulotlari mavzulari yuzasidan tuzilgan
			100 ball	

1. Oraliq nazorat mashg'ulotlardagi ishtiroki, faollik va ijodkorlik, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish qarab baholanadi mak. (30 ball.)

1.1. Oraliq nazorat mak. (30 ball)

- I.1. Darslarda to'liq ishtirok etib, berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarsa, mashg'ulotlarda berilgan savollarga to'liq va aniq javob bera olsa, faollik va ijodkorlik qobiliyatiga ega bo'lsa: 5 baho (27 baldan - 30 balgacha).
- I.2. Darslarda to'liq ishtirok etib, berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarsa, mashg'ulotlarda berilgan savollarga qisman to'liq va aniq javob berasa: 4 baho (21 baldan - 26 balgacha).
- I.3. Darslarda ishtirok etib, berilgan topshiriqlarni qisman bajarsa, mashg'ulotlarda berilgan savollarga qisman bo'lsada javob berasa: 3 baho (18 baldan - 20 balgacha).
- I.4. Darslarda to'liq ishtirok etmasa, berilgan topshiriqlarni bajarmasa, mashg'ulotlarda berilgan savollarga javob bermasa: 2 baho (0 baldan - 17 balgacha).

I.2. Mustaqil ta'lim . (30 ball.)

- Mustaqil ta'lim mavzusi yuzasidan berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarsa, savollarga to'liq va aniq javob tayyorlab XEMIS platformasiga yuklasa, topshiriqlarni bajarishda ijodkorlik qobiliyatiga ega bo'lsa: 5 baho (27 baldan - 30 balgacha).
- Mustaqil ta'lim mavzusi yuzasidan berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarsa, savollarga qisman to'liq javob tayyorlab XEMIS platformasiga yuklasa, topshiriqlarni bajarishda ijodkorlik qobiliyatiga ega bo'lmada, harakat qilsa: 4 baho (21 baldan-26 balgacha).
- Mustaqil ta'lim mavzusi yuzasidan berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarsa, savollarga qisman javob tayyorlab XEMIS platformasiga yuklasa, topshiriqlarni bajarishda ijodkorlik qobiliyatiga ega bo'lmasa: 3 baho (18 baldan - 20 balgacha).
- Mustaqil ta'lim mavzusi yuzasidan berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida bajarmasa, savollarga javob tayyorlab XEMIS platformasiga yuklamasa: 2 baho (0 baldan - 17 balgacha).

II. Oraliq nazorati va mustaqil ta'lim yig'indisi bo'yicha ballar taqsimoti 30+30=60 ball

Izoh: Talaba oraliq nazorat va mustaqil ta'limdan yetarli darajada ballni yig'a olsa yakuniy nazoratga kiritiladi.

- A) 90-100 ball.
- B) 70-89 ball.
- V) 60-69 ball.
- G) 0-59 ball.

III. Yakuniy nazorati yozma shaklda o'tkaziladi. 5 baho (40 ball)

- III. 1. Testdagi savollarning 90–100 % ini to'g'ri belgilagan bo'lsa 5 baho (36-40 ball).
- III. 2. Test savollarining 70–89 % ini to'g'ri belgilagan bo'lsa 4 baho (28-35 ball).
- III. 3. Test savollarining 60–69 % ini to'g'ri belgilagan bo'lsa 3 baho (24-27 ball).
- III. 4. Test savollarining 60 % dan kamini to'g'ri belgilagan bo'lsa 2 baho (0-23 ball).

2. Baholash (barcha ta'lim shakli uchun)

Daraja (Belgi)	Ballar (Foiz)	Tavsifi	Baho	Izoh
A	93–100	Juda a'lo	5-baho	Mustaqil fikrlash va tanqidiy mulohazani o'zida ifodalagan mukammal ish. Savol yuqori saviyada tadqiq etilib, tizimli va to'liq asosli to'g'ri javob berilgan. Ishda mavzuning to'liq mohiyati, talqinning puxtaligi, tadqiqot-ning zarur darajada tanqidiy baholanishi o'ziga xos tarzda ifodalangan. Qo'yilgan masalalar talaba tomonidan tegishli metodologiya, uslub va ma'lumotlar manbalaridan foydalanilgan holda, ishonchli dalillar asosida ochib berilgan. Ish grammatik xatolardan holi va o'ziga xos mustaqil usulda mukammal yozilgan. Mulohazalar etarli darajada rivojlantirilgan bo'lib, tahrirga muhtoj bo'lmagan mukammal ish sanaladi.
A-	90–92	A'lo	5-baho	Ish etarli darajada mustaqil va tanqidiy fikr-mulohazalarni, analiz va sintez qilish qobiliyatini, mantiqiy izchillikni, qator manbalardan foydalanilib keng mushohada yuritishni hamda mavzuni mukammal tushunishni namoyon etadi. Shuningdek, ish juda yaxshi tadqiq qilinib, javobda asosli mulohazalar bildirilgan. Ushbu ish original va talqin mohirona olib

				borilganligi, tadqiqot tanqidiy tahlil va tanqidiy baholash orqali zarur tadqiqot metodologiyasi, uslublari va manbalaridan foydalanilgan holda yondashilganligi bilan "V+" darajadagi ishdan yaxshiroq hisoblanadi. Ish yuqori ta'lim standartlari asosida yozilgan bo'lib, biroz tahrir qilish orqali mukammal darajaga etkazilishi mumkin.
B+	82-89,9	Juda yaxshi	4-baho	Ushbu ishdagi mulohazalar bevosita mavzuga aloqador ishonchli dalillar asosida, tegishli masalalarni anglagan holda qat'iy tanqidiy fikr va tahliliy mahorat bilan juda yaxshi tadqiq etilgan. Ishda tegishli metodologiya va zarur adabiyotlardan foydalanilganlikni ko'rish mumkin. Ish mustaqil fikr va o'ziga xos yondashuv asosida yozilgan. Namunalar, amaliy misollar, va keltirilgan dalillar ishonchli, asosli va maqsadga muvofiq ravishda qo'llanilgan bo'lib, aynan tegishli ma'lumotlarga asoslangan holda aniqlik va izchillikni o'zida namoyon etadi. Ish o'zida "A-" darajadagi xususiyatlarni to'liq ifodalagan. Ushbu ish yaxshi ta'lim standartlarini o'zida ifodalagan holda yaxshi yozilgan.
B	77-81	Yaxshi	4-baho	Ish mavzuning aniq anglanganligi va tadqiqot sohasidagi munozaralarda tanqidiy ishtirok etish imkoniyatini ifoda etib, malakali va metodologik xususiyatga ega. Tadqiqot masalalari aniq ko'rsatib o'tilgan va javob berilgan. Asosiy mulohazalar aniq, misollar hamda asoslar o'rinli qo'llanilgan. Ish "V+" darajadagi ishlarga qaraganda pastroq sifatda va unchalik original emas. Ishda fikrlar yaxshi tartibda keltirilgan, bayon aniq hamda mantiqan izchil, kirish va xulosa qismlari ravon ifodalangan. Manbalardan yuqori darajadagi ishlardek tizimli yondashilmagan bo'lsa-da, o'rinli qo'llanilgan. Ish "V+" darajadagi ishlar kabi izchil bo'lmasa-da, tahliliy qobiliyatni namoyon etadi. Ushbu ish yaxshi ta'lim standartlarini o'zida ifodalagan holda jiddiy grammatik va sintaktik xatolardan holi ravishda yozilgan.
B-	70-76	Yaxshi-roq	4-baho	Ish to'liq yoritilishiga erishilmagan va dalillar keltirishda hamda talqinda kichik xatolarga yo'l qo'yilgan. Tadqiqot uchun savol tahlil qilingan bo'lsa-da hamda unga ish davomida javob berilgan bo'lsa-da, fikrlarga tanqidiy yondashilmagan. Ish kam tahlil etilib, asosan bayoniy tarzda ifodalangan. Ba'zi qismlarda mantiqiy xatolikka yo'l qo'yilgan va asossiz xulosalarga kelingan. Ushbu darajadagi ish kamroq metodologik xususiyatga ega bo'lsa-da, malakali va mavzuni aniq tushunish va sohadagi bahslarda tanqidiy ishtirok etish qobiliyatini biroz namoyon etadi. Misollar va keltirilgan asoslar ifodalangan bo'lsa-da, ayrim hollarda o'rinli qo'llanilmagan. Ishning tuzilishi atroflicha bo'lsa-da, fikrlarning keltirish tartibi hamda ularni aniq va mantiqiy izchil ifodalashda kamchiliklarga yo'l qo'yilgan. Ayrim aloqador bo'lmagan manbalardan foydalanilgan. Ish izchil tahliliy harakterga ega bo'lmasa-da, ayrim o'rinlarda ushbu sifatlar ko'zga tashlanadi. Ushbu ish maqbul ta'lim standartlarini o'zida ifodalagan, biroq bir qancha grammatik va sintaktik xatolarga yo'l qo'yilgan holda yozilgan.
C+	67-69,9	Juda qoniqarli	3-baho	Ishda ishonchli talqin va asoslar keltirishda xatolarga yo'l qo'yilgan. Savolga qisman javob berilgan. Ish asosan bayoniy tarzda (tahlildan holi) ifodalangan. Mantiqiy bog'lash etarli darajada emas. Ba'zi xulosalar xato keltirilgan. Ushbu darajadagi ishlar muammo mavzusini bazaviy anglashni va huquqni qo'llash bo'yicha ma'lum ko'nikmalarni namoyon etadi. Manbalar ko'rsatilmagan yoki to'g'ri ko'rsatilmagan yoxud etarli darajada ko'rsatilmagan. Ushbu ish qoniqarli

				talablar asosida, biroq bir qancha grammatik va sintaktik xatolarga yo'l qo'yilgan holda yozilgan.
C	64–66	Qoniqarli	3-baho	Tadqiqot masalasi ajratilgan, biroq etarli darajada ochib berilmagan yoki qisman javob berilgan. Ishdagi nazariyadan tortib xulosalarga qadar tadqiqot mavzusi bilan bog'liq yoki qisman bog'liq mulohazalarga asosan mavzuning asosiy jihatlarini tushunganlikdan dalolat beradi. Ish ayrim jihatlarini inobatga olmaganda umumiy mantiqiy tuzilishga ega. Mulohazalarda aniqlik, ravonlik, diqqat va kontentni anglash etarli darajada emasligi ko'zga tashlanadi. Aniq fikrlar bo'lsa-da, har tomonlama ifodalanmagan hamda mustaqil yondashilmagan holda mavjud fikrlar va talqinlarni qabul qilish bilan cheklanilgan. Ishni yoritishda, manbalar bilan ishlashda va ishning tuzilishida xato va kamchiliklarga yo'l qo'yilgan hamda tanqidiy fikrlar etarli darajada asoslantirilmagan. Matndagi grammatik va sintaktik xatolar uning ravonligiga salbiy ta'sir etgan, biroq uning asosiy ma'nosini buzmagani. Ushbu darajadagi ishlar odatda etarli darajada adabiyotlar va asoslar bilan tasdiqlanmagan fikrlardan iboratdir.
C-	60–63	Qoniqarliroq	3-baho	Bunday ish qo'yilgan savol yuzasidan juda tor tushunchani ochib berib, jiddiy xato va kamchiliklarni namoyon etadi. Ish mavzu bo'yicha faqatgina yuzaki tushunchani hamda ishning katta qismi aloqador bo'lmagan materiallarni o'z ichiga oladi.
D	50–59	Qoniqarsiz	2-baho	Talabga javob bermaydi (imtihondan o'tmagan). Ishning katta qismida mavzudan chetga chiqilgan, markaziy fikr mavjud emas, manbalar va havolalardan noizchil yoki etarli darajada foydalanilmagan hamda grammatik va sintaktik xatolarga takror-takror yo'l qo'yilgan. Mulohazalarni bazo'r fahmlash mumkin, juda yomon tartib berilgan, fikrlarni anglab olish mushkul yoki anglashning imkoni yo'q. Ish mavjud g'oyalarni tanqidiy fikrlashsiz takrorlaydi. Ish ko'plab isbotlanmagan qarashlar va bayonotlarni o'z ichiga olib, dalillar keltirilmagan yoki asossiz va cheklangan.
F	0 – 49	Yiqilgan	2-baho	Insosiz xulq-atvor (plagiat). Savolga javob berilmagan. Savolga aloqador bo'lmagan ma'lumotlar keltirilgan. Talaba ish haqida tasavvurga ega emas va materiallardan foydalana olish bo'yicha bazaviy bilimlarni ko'rsata olmagan. Shu bilan birga ish plagiat bilan yozilgan.

Fan o'qituvchisi haqida ma'lumot

Mualliflar:	Xusenov Nodir Nuriddinovich
E-mail:	n.n.xusenov@buxdu.uz
Tashkilot:	Buxoro davlat universitetini "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası
Taqrizchilar:	BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası rofessori.R.S.Shukurov BuxDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.f.d. (PhD) N.M.Muxitdinova

Mazkur sillabus universitetini o'quv-uslubiy Kengashining 2025-yil __-avgustdagi

__-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan

Mazkur sillabus "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2025-yil
__-avgustdagi __-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan

O'quv-uslubiy departament boshlig'i:

S.S. Davlatov

Fakultet dekani:

A.Sh. Inoyatov

Kafedra mudiri:

M.J. Abdullayev

Tuzuvchilar:

N.N. Xusenov

