

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**ZAHIRIDDIN MUHAMMADBOBUR NOMIDAGI**  
**ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI**



**“Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati**  
**(Badiiy gimnastika) (I-II-qism)”**  
**FANI BO'YICHA**

**SILLABUS**

**Kunduzgi bo'lim uchun (3-kurs)**

<b>Fanning kodi</b>	TSTR2335
	TSTR2336
<b>Bilim sohasi:</b>	100 000 - xizmat
<b>Ta'lim sohasi:</b>	1010 000 - Xizmat ko'rsatish sohasi
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	61010300 - Sport faoliyati (Badiiy gimnastika)
<b>Semestr:</b>	5,6
<b>Kreditlar soni:</b>	6,4

Andijon – 2025



**Modul/ FAN SILLABUSI**  
**Sport va madaniyat fakulteti**  
**61010300 - Sport faoliyati (Badiiy gimnastika)**

<b>Fan nomi:</b>	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (badiiy gimnastika) I-II-qism
<b>Fan turi:</b>	Majburiy
<b>Fan kodi:</b>	TS/STR2335 TS/STR2336
<b>Yil:</b>	1
<b>Semestr:</b>	5-6
<b>Ta'lim shakli:</b>	Kunduzgi
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlari:</b>	5-semestr 180 soat 6-semestr 120 soat
<b>Ma'ruza</b>	5-semestr (12 soat) 6-semestr (12 soat)
<b>Amaliy mashg'ulotlar</b>	5-semestr (48 soat) 6-semestr (24 soat)
<b>Laboratoriya mashg'ulotlari</b>	-
<b>Seminar</b>	5-semestr (12 soat) 6-semestr (12 soat)
<b>Mustaqil ta'lim</b>	5-semestr 120 6-semestr 108
<b>Kredit miqdori:</b>	5-semestr 6 6-semestr 4
<b>Baholash shakli:</b>	Joriy-Amaliy Oraliq-test Yakuniy-amaliy
<b>Fan tili:</b>	O'zbek

**Fan maqsadi (FM)**

<b>FM1</b>	<b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> – bo'lajak kadrlarga Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati fanini o'rgatishda talabalarda kerakli nazariy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirishdan iborat. Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.
------------	---

**Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar**

<b>1.</b>	Sport turlarini o'rgatish metodikasi (gimnastika)
<b>2.</b>	Tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sport turlari bo'yicha)
<b>Bilim jihatidan:</b>	Talim natijalari (TN)

<b>TN1</b>	sport trenirovkasi asoslarini
<b>TN2</b>	gimnastika mashqlarining xususiyatlarini,
<b>TN3</b>	o'rganish bosqichlarini va bajarish texnikasi asoslarini o'rgatish
<b>TN4</b>	shuningdek gimnastika yordamida talabalar salomatligini mustahkamlash va ushbu sport turini ommalashtirish.
<b>TN5</b>	<b>Ko'nikma jihatidan:</b>
<b>TN6</b>	Talabaning harakat ko'nikmalarini shakllantirish, funksional qobiliyatlarini oshirish;
<b>TN7</b>	Gimnastikachilarni tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati fanini bo'yicha olingan bilimlarni kelgusidagi faoliyatida ishlarini bajarishga tadbiq eta olish;
<b>TN8</b>	O'z mutaxassisligiga oid masalalarni yechish uchun zaruriy bilimlarga ega bo'lish;
<b>TN9</b>	Masala yechish yo'lini tanlash va uni ishlatish;
	O'z mutaxassisligiga oid masalalarni, o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati ta'minlay o'lish.

**Fanning mazmuni**

<b>Fan mazmuni</b>		<b>Manba</b>
<b>Mashg'ulotlar shakli: Ma'ruza (M – 12soat)</b>		
<b>5-semestr</b>		
<b>M1</b>	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati faniga kirish	Salomov R 290
<b>M2</b>	Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining maqsad va vazifalar	Salomov R 190
<b>M3</b>	Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari	Gimnastika 165,173
<b>M4</b>	Basketbolda davriyligi	Basketbol 152-163, 179-201
<b>M5</b>	Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish masalalari. turlari. va tayyorgarlikning samarali tashkil etish asoslari	Futbol 229-238, 341-356, 208-217
<b>M6</b>	Voleybol sportida tayyorgarlik, davrlari va bosqichlari: tayyorgarlik turlariga ajratiladigan mashqlar xajmi va shiddati	Voleybol 151-160, 113-129
<b>Mashg'ulotlar shakli: Ma'ruza (M – 12 soat)</b>		
<b>6-semestr</b>		
<b>M1</b>	Badiiy gimnastikada musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	Gimnastika 165,173
<b>M2</b>	Basketbol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	Basketbol 152-163, 179-201
<b>M3</b>	Futbol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	Futbol 229-238, 341-356, 208-217
<b>M4</b>	Voleybol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	Voleybol 151-160, 113-129



<b>M5</b>	Badiiy gimnastika va basketbol sport turlarida jismoniy sifatlarini shakillantiirish	Salomov R 175
<b>M6</b>	Futbol va voleybol sport turlarida jismoniy sifatlarini shakillantiirish	Salomov R 186

Mashg'ulotlar shakli: Seminar mashg'ulot (12 saot)		
5-semestr		
<b>S1</b>	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati faniga kirish	
<b>S2</b>	Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining maqsad va vazifalar	
<b>S3</b>	Badiiy gimnastikada ko'p yillik tayyorgarlik va uning bosqichlari	
<b>S4</b>	Basketbolida yillik sport trenirovkasi jarayonining davriyligi	
<b>S5</b>	Futbolchilar tayyorgarligini rejalashtirish masalalari. turlari. va tayyorgarlikning samarali tashkil etish asoslari	
<b>S6</b>	Voleybol sportida tayyorgarlik, davrlari va bosqichlari: tayyorgarlik turlariga ajratiladigan mashqlar xajmi va shiddati	
Mashg'ulotlar shakli: Seminar mashg'ulot (12 saot)		
6-semestr		
<b>S1</b>	Badiiy gimnastikada musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	
<b>S2</b>	Basketbol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	
<b>S3</b>	Futbol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	
<b>S4</b>	Voleybol musobaqa qoidalarini va hakamlik faoliyati	
<b>S5</b>	Badiiy gimnastika va basketbol sport turlarida jismoniy sifatlarini shakillantiirish	
<b>S6</b>	Futbol va voleybol sport turlarida jismoniy sifatlarini shakillantiirish	

Mashg'ulotlar shakli: Amaliy mashg'ulot (48 saot)		
5-semestr		
<b>A1</b>	Saflanishlar va qayta saflanishlar. Yurish turlari. URM. Xoreografiya.Saktash.	
<b>A2</b>	URM mashqlari. Akrobatika. Sakrash turlari. Halqa bilan mashqlar	
<b>A3</b>	Yurish . URM. Arg'amchi . Shpagat.	
<b>A4</b>	URM mashqlari. Akrobatika . Sakrashlar . Halqa bilan mashqlar	
<b>A5</b>	Raqs qadamlari. URM mashqlari. Muvozanat mashqlari. Akrobatika. Halqa bilan mashqlar	
<b>A6</b>	Yurish va yugurish turlari. Xoreografiya mashqlari. Halqada mashqlar	
<b>A7</b>	Yurish va yugurish turlari. Sakrashlar. Muvozanat saqlash. To'p-ushlash. Arg'amchi. Shpagat.	
<b>A8</b>	Yurish va yugurish. URM. Buyumsiz mashq. Xalqa. To'p.	
<b>A9</b>	Yurish va yugurish. Raqs qadam . Arqonda mashqlar. Bir oyoqda muvozanat saqlash. Sakrash. Cho'qmoqlar.	
<b>A10</b>	Yurish va yugurish. Raqs qadam . Arqonda mashqlar. Bir oyoqda muvozanat saqlash. Sakrash. Cho'qmoqlar.	
<b>A11</b>	Polka qadami. URM. Sakrashlar. Xalqa. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar	
<b>A12</b>	Gimnastika devorida .Muvozanat turlari. Buyumsiz mashqlar.	
<b>A13</b>	Saf mashqlari. Yurish va yugurish . URMni. Buyumsiz mashqlar . Sakrashlar	
<b>A14</b>	Saf mashqlari. Yurish va yugurish . URMni. Buyumsiz mashqlar . Sakrashlar	

<b>A15</b>	Raqs qadam . Yurish, yugurish. URM. Buyumsiz mashq. Arg'amchi. Xalqa.	
<b>A16</b>	Raqs qadam . Yurish, yugurish. URM. Buyumsiz mashq. Arg'amchi. Xalqa.	
<b>A17</b>	Sakrashning turlari. URM, Buyumsiz mashqlar, To'liqlar, Halqa.	
<b>A18</b>	Sakrashning turlari. URM, Buyumsiz mashqlar, To'liqlar, Halqa.	
<b>A19</b>	Saf mashqlari, Vals' qadamlar, URM klassik tayanch, Buyumsiz mashq.	
<b>A20</b>	Saf mashqlari, Vals' qadamlar, URM klassik tayanch, Buyumsiz mashq.	
<b>A21</b>	Yurish, Akrobatika, Arg'amchi, To'p , bilan mashqlar.	
<b>A22</b>	Yurish, Akrobatika, Arg'amchi, To'p , bilan mashqlar.	
<b>A23</b>	Yurish va yugurish. To'p va arqonda mashqlar.	
<b>A24</b>	Yurish, URM, Buyumsiz mashq, To'p bilan mashqlar.	
Mashg'ulotlar shakli: Amaliy mashg'ulot (24 saot)		
6-semestr		
<b>A1</b>	Yurish, URM, Buyumsiz mashq, To'p bilan mashqlar.	
<b>A2</b>	Yuris, Buriilish, Xalqa, Arg'amchi mashqlarini o'rgatish	
<b>A3</b>	Vals qadamlar. Buriilishlar. Xalqa, To'pni. Cho'qmor bilan mashqlar	
<b>A4</b>	Egiluvchanlikni, URM, Buriilish, Muvozanat saqlash, Arg'amchi bajarish	
<b>A5</b>	Yurish, Akrobatika, To'p, Arg'amchi mashqlar	
<b>A6</b>	Yurish turlari. URM. Sakrash, Muvozanat turlari mashqlarini o'rgatish	
<b>A7</b>	Saf mashqlari, URM-parterda xoreografiya, Muvozanat turlari, To'p. Cho'qmor o'rgatish	
<b>A8</b>	Raqs qadam, URM, Sakrash, Cho'qmor	
<b>A9</b>	Saf mashqlari, Raqs, URM, Arg'amchi, Xalqa, To'p bilan mashqlar.	
<b>A10</b>	Saf mashqlari. Xoreografiya mashqlari o'rgatish	
<b>A11</b>	Raqs qadamlari, URM, Halqa, To'p bilan ishlash	
<b>A12</b>	Sakrashlar. URM, Buyumsiz mashqlar, Arqonda mashqlar.	

MUSTAQIL TA'LIMNI BAJARISH BO'YICHA TALABLAR: (120 soat)

№	Mavzular va savollar	1-Bosqich		2-Bosqich
		1-Mustaqil ta'lim topshiriqlari		
1	Gimnastika terminologiyasi	mashqlari	Nazariy ma'lumotlar bilan ishlash	Kichik gurug'larga bo'lib viktorina savollar jamlanmasini Power point dasturi asosida tuzish
2	O'zbekistonda badiiy gimnastikani rivojlanish tarixi.		Nazariy ma'lumotlarni toplash.	A3 formatdagi qog' ozga tushirish
3	Badiiy gimnastikani buyum bilan bajariladigan mashqlarini o'rgatish uslubiyoti va xususiyatlari.		Nazariy muammoli topshiriqlar.	Anogramma metodi asosida mustaqil ish daftoriga ishlama tayyorlash



4	Badiiy gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.	Nazariy muammoli topshiriqlar.	SWOT tahlil metodi asosida mustaqil ish daftari ishlanma tayyorlash
5	Yosh gimnastikachi qizlarni tayyorlash xususiyatlari	Nazariy muammoli topshiriqlar.	Kichik gururlarga bo'lib viktorina savollar jamlanmasini Power point dasturi asosida tuzish
<b>2-Mustaqil ta'lim topshiriqlari</b>			
1	Gimnastikaning sog'lomlashtirish turlari.	muammoli topshiriqlar	viktorina savollar tayyorlash va taqdimotini o'tkazish
2	Gimnastika mashqlarini samarali o'rgatish metodlari, usullari va shartlari.	muammoli topshiriqlar	referat yozish
3	Badiiy gimnastika zallarining gigenik holati va unga ta'rif	daftarga yozish	jadval tuzish
4	Badiiy gimnastika zallarida buyumlardan foydalanish qoidalari	Amaliy topshiriqlar.	Gimnastika zalida amaliy ishlarni ko'rsatib berish
5	Badiiy gimnastika jihozlari va xususiyatlari.	daftarga yozish	referat yozish
<b>3-Mustaqil ta'lim topshiriqlari</b>			
1	Buyumlarisiz bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi.	daftarga yozish	referat yozish
2	Buyum bilan bajariladigan mashqlar tasnifi va tavsifi	Topshiriq bilan ishlash	kichik gururlarga bolingan holda blis so'rov, test va taqdimot tayyorlash
3	Sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlarini shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri	Nazariy muammoli topshiriqlar.	Anogramma metodi asosida mustaqil ish daftari ishlanma tayyorlash
4	Gimnastikachi qizlarni tayyorlashda foydalaniladigan ritmik gimnastika vositalari.	Topshiriq bilan ishlash	kichik gururlarga bolingan holda taqdimot tayyorlash
5	Badiiy gimnastikani jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni.	Topshiriq bilan ishlash	mustaqil ish daftari esse yozing
<b>Asosiy adabiyotlar</b>			
1	SH.X. XANKELDIEV BADIY GIMNASTIKA o'quv-uslubiy qo'llanma FARG'ONA – 2022		
2	A.Ачилов БАДИЙ ГИМНАСТИКА G'afur G'ulom nomidagi nashriyot matbaa 2010 yil		
3	I.I.Morgunova Gimnastika va uni o'qitish metodikasi Toshkent 2011		
4	Eshtayev V.B. Hasanova N.R. Badiiy gimnastika Toshkent 2017		
5	Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B., «Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati» - Toshkent/ «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT», 2020 y. 580 b.		
6	Xaymetov I.S. «SPORT PEDAGOGIK MAXORATINI OSHIRISH» (Badiiy gimnastika) (XOREOGRAFIK MASHQLARINI O'TKAZISH USLUBIYOTI) (o'quv -qo'llanma) CHIRCHIK 2019		
7	R.I.Nurimovning VOLEYBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI TOSHKENT - 2015		
8	A.A.Pul'atov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pul'atov BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI		

9	L.R. AYRAPET'YANS, A.A. PULATOV VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI
10	SALOMOV RAXMATILLA SALOMOVICH JISMONIY TARBIYA NAZARIYASIVA USLUBIYATI

Qo'shimcha adabiyotlar	
1	Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 488 b.
2	Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash — yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr / Sh.M.Mirziyoyev. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b.
3	M.N.Umarov GIMNASTIKA TOSHKENT 2015
4	X.N.Hakimov Gimnastika Buxoro 2019
5	Eshtayev A.K Hasanova N.R BADIY GIMNASTIKA TOSHKENT – 2016 Internet saytlari www.ziyounet.uz www.edu.uz www.pedagog.uz www.tdpu.uz

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

- A) 5 (90-100 ball) baho olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:
- Fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritishga;
  - Fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'yilmay;
  - Fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy va amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
  - Fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa;
  - Berilgan savollarga aniq 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-huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
  - Fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
  - Tarixiy jarayonlarni sharhlay bilsa;
- B) 4 (70-89,9 ball) 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'yilmay;
  - 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;
  - Fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy hujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa;
- V) 3 (60-69,9 ball) baho olish uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:



- Fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lish;
  - 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 olinmas;
  - Fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa;
- G) Quyidagi hollarda talabning bilim darajasi qoniqsiz 2 (0-59,9 ball) baho bilan baholanishi mumkin:**
- Fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayyorgarlik 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 kamchiliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
  - Fanga doir berilgan savollarga javob olinmаса;
  - Fanni bilmasa

**Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati fani bo'yicha ballarning nazoratlar bo'yicha taqsimoti va nazoratlarni o'tkazish muddati**

taqsimoti va nazoratlarini o'tkazish muddati							
Maksimal va saralash ballari	Ma'ruza mashg'ulotlarida 30 ball	Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlarida 30 ball		jami	Yakuniy nazorat		
		Oraliq nazoat uchun	Mustaqil ta'lim			Joriy nazorat uchun	Mustaqil ta'lim
Maksimal bal 100%	Saralash bali 36 ball				40		
Saralash bali 60%					60		
Nazoratni o'tkazish muddati va shakli	Fanning 70 foiz o'zlashtirilganda (yozma, amaliy ish, og'zaki)		Mashg'ulotlar davomida		YA amaliy shaklda o'tkaziladi		
Jami							
100							

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

<b>Mualliflar:</b>	Muxtorova Xusnidaxon Abdugoparovna, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi o'qituvchisi
<b>E-mail:</b>	xusnidamuxtorova@gmail.com
<b>Tashkilot:</b>	Andijon davlat universiteti, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi

<b>Taqrizchilar:</b>	Q.Mamadaliyev – AndDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi mudiri P.h.D dotsenti. J.Alimov - Andijon davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasi dotsenti
----------------------	---

Mazkur Sillabus universitet o'quv-uslubiy Kengashining 2025-yil "\_\_\_" avgustdagi 1-sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2025-yil "\_\_\_" avgustdagi 1-sonli yig'ilish bayoni bilan maqullangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

F.Odilov

Fakultet dekani:

Z.Jumaqulov.

Kafedra mudiri:

Q.Mamadaliyev.

Tuzuvchilar:

X.Muxtorova