

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINING BILIM DARAJASI VA KASBIY MAHORATINI ANIQLASH BO‘YICHA MILLIY BAHOLASH TIZIMI UCHUN TEST VARIANTI TAFSILOTI

Mazkur test varianti tafsilotining maqsadi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim darajasi hamda kasbiy mahoratini aniqlash bo‘yicha milliy baholash tizimi doirasida jismoniy tarbiya fanidan talabgorlarning bilim darajasini aniqlash va sertifikatlash uchun qo‘llaniladigan test varianti formati (topshiriqlar soni, turi, vaqt me‘yori), fan mazmuni tarkibi, kognitiv ko‘nikma darajalari, baholash mezonlari va talabgorlarning tayyorgarlik darajasiga qo‘yiladigan talablarni belgilashdan iborat.

I. TEST TOPSHIRIQLARINI ISHLAB CHIQISH UCHUN ASOS BO‘LUVCHI ME‘YORIY HUJJATLAR

- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2024-yil 15-noyabrdagi PQ-392-son qarori;

- O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Musiqqa madaniyati fani va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim darajasi hamda kasbiy mahoratini aniqlash bo‘yicha milliy baholash tizimini joriy etish to‘g‘risida” 2025-yil 17-oktabrdagi 652-son qarori;

- Jismoniy tarbiya faniga oid amaldagi (bakalavriat va umumta’lim) davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlari.

II. QAMRAB OLINGAN BO‘LIMLAR

Davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlari asosida jismoniy tarbiya fanining quyidagi bo‘limlari qamrab olinadi:

1. Gimnastika
2. Yengil atletika
3. Harakatli o‘yinlar
4. Sport o‘yinlari (Voleybol, Basketbol, Gandbol, Futbol, Badminton)
5. Kurash
6. Shaxmat
7. Olimpiyada (Olimpiya o‘yinlari, Paralimpiya o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari)
8. Sport fiziologiyasi
9. Sport inshootlari
10. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

III. TEST TOPSHIRIQLARINING TURLARI

Y-1–bitta to‘g‘ri javobga ega bo‘lgan muqobil javobli yopiq test topshirig‘i;

Y-2–moslashtirishni talab qiladigan muqobil javobli yopiq test topshirig‘i;

O-1–qisqa javobni talab qiladigan ochiq test topshirig‘i;

IV. JISMONIY TARBIYA FANIDAN TEST VARIANTI FORMATI

bob	Bo‘lim	Topshiriqlar soni	Savol soni	Test turi
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	7	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	O-1
			1	O-1
			1	O-1
	Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy tavsif. Jismoniy mashqlar haqida umumiy tushunchalar, tabiyatning sog‘lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.	5	1	Y-2
			1	Y-2
			1	Y-2
			1	O-1
			1	Y-1
	Harakatlarga o‘rgatish bosqichlari.	4	1	Y-2
			1	Y-2
			1	Y-2
			1	Y-1
	Jismoniy sifatlarga umumiy tavsif. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi.	5	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	O-1
1			Y-1	
Sport fiziologiyasi	Organizmning funksional zaxiralari	6	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	O-1
			1	O-1
			1	Y-1
	Adaptatsiya va uning turlari	5	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1

	Jismoniy mashqlarning fiziologik tasnifi	6	1	O-1
			1	O-1
			1	O-1
			1	O-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
Gimnastika turlari va qoidalari	Gimnastika turlari	3	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
	Gimnastikaning asosiy vositalari	2	1	Y-1
			1	Y-1
Yengil atletika	Yugurish turlari va qoidalari	4	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
	Sakrash turlari va qoidalari	2	1	Y-1
			1	Y-1
	Uloqtirish turlari va qoidalar	1	1	Y-1
Ko'p kurash	2	1	Y-1	
		1	Y-1	
Kurash	Milliy kurash	1	1	Y-1
	Xalqaro kurash	1	1	Y-1
Sport o'yinlari	Futbol	3	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
	Voleybol	3	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
	Basketbol	2	1	Y-1
			1	Y-1
	Gandbol	2	1	Y-1
			1	Y-1
	Stol tennis	1	1	Y-1
Badminton	1	1	Y-1	
Shaxmat	2	1	Y-1	
		1	Y-1	
Harakatli o'yinlar	2	1	Y-1	
		1	Y-1	
Sport inshootlari	Sport inshootlari turlari	3	1	Y-1
			2	Y-1
			3	Y-1

	Ta'lim muassasalari sport zallari va inshootlari	1	1	Y-1
	Sport inshootlari qoplamalar	1	1	Y-1
Olimpiyada	Olimpiya o'yinlari	3	1	Y-1
			1	Y-1
			1	Y-1
	Paralimpiya o'yinlari	1	1	Y-1
	Osiyo o'yinlari	1	1	Y-1
Jami:			80	
Test topshiriqlarini bajarish uchun ajratilgan umumiy vaqt – 180 daqiqa.				

V. FAN MAZMUNI TARKIBI

№	Baholanadigan mazmun elementi
1.	<p style="text-align: center;">Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi</p> <p>Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha nazariy va amaliy bilim ko'nikmalarni shakllantirish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida jismoniy mashqlarni kelib chiqishi rivojlanish davrlari, jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya vosita ekanligi, jismoniy tarbiyaning umumiy va maxsus tamoyillari, dars jarayonida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari, mashg'ulotda harakatlarga o'rgatish, ko'nikma va malakani shakllantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy tarbiyani ommalashtirish mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning interfaol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida talabalar egallagan bilimlarini amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.</p>
2.	<p style="text-align: center;">Gimnastika</p> <p>Gimnastikaning asosiy turlarini bilish va farqlash, mashqlarni metodik jihatdan qo'llash, texnika va qoidalaridagi xatolarni tahlil qilish, yangi mashqlar kombinatsiyalarini yaratish va ularning samaradorligini baholash</p>
3.	<p style="text-align: center;">Yengil atletika</p> <p>Yengil atletika turlarini bilish va farqlash, musobaqa qoidalariga muvofiq qo'llash, texnik va taktika bo'yicha xatolarni tahlil qilish</p>
4.	<p style="text-align: center;">Harakatli o'yinlar</p> <p>Harakatli o'yinlar va ularni turlarini bilish, tavsiflash, o'yinlarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mosligini tushunish, o'yinlarni dars jarayonida qo'llash, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'yinlar rolini tahlil qilish</p>
5.	<p style="text-align: center;">Sport o'yinlari</p> <p>Sport o'yinlari turlarini bilish va farqlash, texnik va taktik jihatlarini tushunish, o'yin davomida samarali qo'llash, jamoa strategiyasini tahlil qilish, yangi o'yin taktikasi yoki strategiyasini ishlab chiqish va natijalarni baholash</p>
6.	<p style="text-align: center;">Kurash</p> <p>Kurash turlari va qoidalarini bilish, texnik va taktik usullarni tushunish, amaliy mashg'ulotlarda qo'llash, raqib harakatlarini tahlil qilish</p>
7.	<p style="text-align: center;">Shaxmat</p>

	Shaxmat o‘yinlarining qoidalarini bilish, strategik va taktik usullarni tushunish, amaliy o‘yin jarayonida qo‘llay olish, raqib yurishlarini oldindan tahlil qilish va mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.
9.	Olimpiyada (Olimpiya o‘yinlari, Paralimpiya o‘yinlari, Osiyo o‘yinlari)
	Olimpiya, Paralimpiya va Osiyo o‘yinlari tarixini bilish, sport rivojiga ta’sirini tushunish, dars yoki tadbir jarayonida qo‘llash; milliy terma jamoalar ishtirokini tahlil qilish; rivojlantirish bo‘yicha strategiyalarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini baholash.
10.	Sport fiziologiyasi
	Sport fiziologiyasi asosiy tushunchalarini bilish, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonini tushunish, mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlaridagi o‘zgarishlarni tahlil qilish, mashg‘ulot rejasini tuzishda fiziologik bilimlarni integratsiya qilish va samaradorligini baholash
11.	Sport inshootlari
	Sport inshootlari turlarini bilish va farqlash; foydalanish qoidalarini tushunish; amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash; mavjud sharoitni tahlil qilish; yangi loyihalarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish samaradorligini baholash.

VI. JISMONIY TARBIYA FANIGA OID KOGNITIV KO‘NIKMA DARAJALARI

<p>Quyi kognitiv daraja (Bilish, tushunish va qo‘llash)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – jismoniy mashq va harakatlarning mazmunini tushunish; – mashqning asosiy qismlari (boshlanishi, bajarilishi, yakunlanishi) o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushunish; – mashg‘ulot davomida berilgan og‘zaki yoki ko‘rgazmali ko‘rsatmalarni topa olish va tushunish; – jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy qoidalar (xavfsizlik, texnika, gigiena)ni bilish va tushunish; – harakat ketma-ketligi va mashqning bajarilish tartibini to‘g‘ri qo‘llay olish; – sport mashqlari va o‘yinlardagi asosiy texnik elementlar haqida berilgan ma‘lumotlarni tushunish; – jismoniy madaniyat nazariyasi, sport fiziologiyasi va o‘qitish metodlaridagi asosiy tushunchalarni farqlay olish; – mashg‘ulot joyi va jihozlardan foydalanishning oddiy qoidalarini bilish – bajarilayotgan mashqning maqsadini tushunish, asoslash va izohlab bera olish; – amaliy mashq davomida verbal va vizual ma‘lumotlar (sxema, chizma, video, jadval) o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilish; – jismoniy mashq texnikasining harakat xususiyatlari (kuchlanish, muvozanat, koordinatsiya, ritm, fazoviy idrok)ni tahlil qila olish; – texnik yoki taktik xatolarni aniqlash, sababini tushuntirish va bartaraf etish bo‘yicha takliflar bera olish; – sport mashqlari yoki o‘yin jarayonidagi vaziyatlarga baho berish va ularga mos taktika yoki harakat rejasini yaratish; – mashq yoki mashg‘ulotning samaradorligini tahlil qilish va baholash; – jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat, tezkorlik) rivojlantirish bo‘yicha reja yaratish; – amaliy mashqlarni nazariy bilimlar bilan bog‘lab, integratsiyalashgan tahlil bajarish; – mashg‘ulot jarayonida mustaqil qaror qabul qilish, strategik yechimlar ishlab chiqish va ularni amalda qo‘llash.
---	--

VII. JISMONIY TARBIYA FANIDAN TEST TOPSHIRIQLARI YORDAMIDA TEKSHIRILADIGAN BILIM, KO‘NIKMALAR

Jismoniy tarbiya faniga oid test topshiriqlari talabgorlarning nazariy bilimlarini o‘zlashtirish darajasini, ularning mantiqiy fikrlashini baholaydigan topshiriqlardan iborat. Mazkur test topshiriqlarini ishlab chiqishda amaldagi davlat ta‘lim standartlari va o‘quv dasturlarida o‘zlashtirilishi belgilab ko‘rsatilgan bilim, ko‘nikmalar asos qilib olindi.

Fan	Tekshiriladigan bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalar	
Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	jismoniy madaniyatning mazmuni, vazifalari, jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiya vositalari, tamoyillari va metodlari, harakatga o‘rgatish bosqichlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish asoslari, sog‘lom turmush tarzi va vatanparvarlik tarbiyasi bo‘yicha nazariy bilimlarni egallash darajasi tekshiriladi. Shuningdek, mashqlarni

		to'g'ri bajarish, mashg'ulotni rejalashtirish va tashkil etish, harakatga o'rgatish usullaridan foydalanish, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashq majmualarini tuza olish, interfaol uslublardan foydalana olish bo'yicha ko'nikma va malakalari baholanadi. Talabalarning dars jarayonini samarali boshqarish, mashqlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga moslash, xavfsizlikni ta'minlash, jismoniy tayyorgarlikni baholay olishga oid kompetensiyalari shakllanganligi aniqlanadi.
	Olimpiya	Olimpiya, Paralimpiya va Osiyo o'yinlari mazmuni, qoidalari, tarixiy rivoji va natijalari (medallar, rekordlar, shaxsiy va jamoaviy ko'rsatkichlar) bo'yicha bilim, shuningdek, bu tadbirlarning sport va ijtimoiy ahamiyatini tushunish, natijalarni tahlil qilish va ulardan kelajakdagi mashg'ulotlarni rejalashtirishda foydalanish ko'nikmalari tekshiriladi.
Sport turlari	Gimnastika	Asosiy gimnastika turlarini bilish, mashqlarni metodik jihatdan to'g'ri bajarish, texnika va qoidadagi xatolarni aniqlash, yangi mashqlar kombinatsiyalarini yaratish va ularning samaradorligini baholash.
	Yengil atletika	Yurish, yugurish (100–400 m, 800–5000 m, aralash masofa), sakrash (uzunlik, balandlik, uch hatlab) va uloqtirish (disk, tennis to'p, yadro) turlari va qoidalarini bilish, mashqlar texnikasini to'g'ri bajarish va natijalarni baholash, shaxsiy va jamoaviy ko'rsatkichlarni tahlil qilish.
	Kurash	Milliy va xalqaro kurash turlarini bilish, texnikasi va qoidalarini farqlash, turli usullarni to'g'ri bajarish, raqib harakatlarini tahlil qilish va samarali strategiya ishlab chiqish.
	Sport o'yinlari	Futbol, voleybol, basketbol, gandbol, stol tennis, badminton, shaxmat, shashka va harakatli o'yinlar bo'yicha qoidalarini bilish, texnika va taktikasini to'g'ri qo'llash, o'yin jarayonini tahlil qilish va natijalarni baholash, jamoaviy ishlash va strategik qaror qabul qilish.
Sport inshootlari	Sport inshootlari	Sport inshootlari turlari, ta'lim muassasalari sport zallari, stadionlar, basseynlar va ularning qoplamalarini bilish, xavfsiz va to'g'ri foydalanish, ularning mashg'ulot samaradorligiga ta'sirini baholash
Sport fiziologiyasi	Sport fiziologiyasi	Sport fiziologiyasi asosiy tushunchalarini bilishi, organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonini tushunishi, mushak, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlaridagi o'zgarishlarni tahlil qilishi, mashg'ulot rejasini tuzishda fiziologik bilimlarni qo'llay olish va mashg'ulot samaradorligini baholash ko'nikmalari tekshiriladi.

VIII. BAHOLASH MEZONLARI

Test natijalari xalqaro baholash metodikasi – Rash modeli asosida hisoblanadi.

**Izoh: Mazkur hujjatga aprobatiya natijalari hamda vakolatli davlat tashkilotlarining tegishli qaror va buyruqlari asosida qo‘shimchalar, o‘zgartirishlar va tuzatishlar kiritilishi mumkin.*

MUSTAQIL O‘QISH UCHUN TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. “Sport fiziologiyasi darslik” (V.V.Serebryakov), (N.Yu.Xushvakov) Chirchiq o‘qituvchilar uchun) (O.Xolxodjaev) “Toshkent” 2021.
2. “Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi” (L.A.Djalilova) “Voris - nashriyoti” 2017.
3. “Sport va Harakatli o‘yinlar” (T.S.Usmanxodjayev), “Cho‘lpon” 2018.
4. “Maktabda jismoniy tarbiya” (N.X.Soatov) “Exstremum Press” 2015.
5. “Jismoniy tarbiya va sport” (I.A.Tursunaliyev) “UMID DESIGN” 2021.
6. “Sport o‘yinlari” (I.A.Tursunaliyev) “UMID DESIGN” 2021.
7. <https://www.olympic.uz>
8. “Sport fiziologiyasi darslik” D.D.Safarova Chirchiq: Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti, 2018.
9. “Shaxmat - sehrlı olam” Rustam Qosimjonov
10. “Jismoniy tarbiya va sport” Toshkent “Innovatsiya-Ziyo”-2022y D.Sh. DUSHABAYEV
11. “Milliy va harakatli o‘yinlar” T.S.Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov TOSHKENT «IQTISOD-MOLIYA»-2015
12. “Gimnastika”M.N . Umarov, A.K. Eshtayev, D .R. Ishtayev, G.M . Xasanova - Cho‘lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi Tashkent — 2018
13. Mahkamdjanov K, Salamov R, Ikramov I, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent; Iqtisod-moliya; 2008
14. Abdullayev.M.J, Radjapov.U.R, Muxametov.A.M. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” “Turon-iqbol” Toshkent., 2020 yil - 278 b.
15. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент УзГосИФК 2007
16. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘zDJTI,T-2005 yil - 238b.
17. Xo‘jayev F. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya. Toshkent. 1997 y.
18. Abdullayev.A, Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o‘quv qo‘llanma. O‘zDJTI, Toshkent., 2005 yil - 300 b.
19. D.K.Karimov, Z.O.Rasulov, B.D.Baltayeva, M.B.Ergasheva, “Sport inshootlari” Urganch-2025 204-b.
20. R. Qudratov “Yengil atletika” Darslik Toshkent 2012-yil. 367 b.