

UK

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

Ro'yxatga olindi:
№ BD 116
2025 yil "28" avgust



**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
FANINING O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	100000 - Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Ta'lim yo'nalishi:	60111200-Jismoniy madaniyat

Samarqand – 2025

Fan/mavzu kodi JMN1210 JMN11210		o'quv yili 2025-2026	Semestr 1-2	Kreditlar 10	
Fan/mavzu turi Majburiy		Ta'lim tili o'zbek		Haftadagi dars soatlari 4/6/4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	120 (40/20/60)		180	300
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad - bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi 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 texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Fanning vazifasi - talabalarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej, kasb-hunar maktablari va texnikum o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida faoliyatini tashkil qilish, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish, jamiyatning ijtimoiy qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy tarbiyani ommalashtirish kabi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan vazifalar bajariladi. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1.Fanning mazmuni, uning rivojlanishining davrlari, manbaalari, boshqa fanlar bilan bog'liqligi Mamlakatimizning jismoniy madaniyati ta'limi va tarbiyasi jarayonida jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani soxa kadrlarining tayyorlashda Davlat ta'lim standartlari talablaridan kelib chshdib bo'lajak jismoniy madaniyat bakalavrlarini tayyorlashning kasbiy nazariy, kasbiy amaliy tayyorgarliklarini amalga oshirishni o'z oldiga maqsad qilib quyadi va uni xal qilish uchun yo'naltirilgan maqsadli vazifalarni xal qiladi. 2.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining yetakchi tushunchalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining tushunchalarini kuchiligi «Jismoniy» so'zi bilan boshlanadi. odatda amalga oshiriladigan xar qanday harakat faoliyati, bajariladigan ish, jismimiz, vujudimizning ma'lum a'zolari, tanimiz bo'laklarining makon (fazo)dagi joyi, o'rnini almashinuvi orqali sodir bo'ladi va bu «jismoniy» so'zi bilan ifodalanadi.				

3.O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. o'zbekiston Respublikasi Prezidentining "o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida" gi Farmoni, "o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, o'zbekiston Respublikasi Prezidentining "o'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni,

4.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy prinsiplari

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'zining umumiy prinsiplariga tayanadi. Prinsip fanning «asosiy qonun-qoidalari», «nizom» yoki «tartib», «tarz», «nuqtai nazar» va boshqa ma'nolarni anglatadi.

5.Jismoniy tarbiyaning vositalari. Jismoniy mashqlar.

Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik vositalariga tavsif. Ta'limning uslublariga qo'yilgan umumiy talablar So'z uslubi. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublariga umumiy tavsif. o'yin uslubi. Musobaqa uslubi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi. Harakatlarni o'rganish jarayonida qismlarga bo'lib bajariladigan mashq uslubi, yaxlit mashq uslubi. Harakat malakalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jarayonida standart mashq uslubi va o'zgaruvchan mashq uslubi, kombinatsiyalashtirilgan mashq uslublari, uzluksiz mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot, intervalli mashq uslubi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

6.Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

Bola shaxsini shakllanish bosqichlari. Jismoniy tarbiyani bolani shaxs bo'lib shakllanishidagi o'mi. Bolani majmuviy (psixologik, jismoniy, intellektual, estetik va ahloqiy) rivojlanishida jismoniy tarbiyaning afzalligi. obyektiv va sub'ektiv qarashlar. Pedagogik yondashuv

7.Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining uslubiy tamoillari (prinsiplari)

Jismoniy madaniyat nazariyasida amal qilinadigan «jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi», «Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirish»,«shaxsni har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilganlik»dek nazariy(ayrim adabiyotlarda «umumiy tamoillar» yoki «nazariy tamoyillar» deb ataladigan) tamoyillardan tashqari jismoniy madaniyat ta'lim jarayonida foydalaniladigan uslubiy tamoillar ham mavjud bo'lib ularga oid bilimlar kasbiy nazariy tayyorgarlikning asoslarini tashkil qiladi.

8.Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.

Boshlang'ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatni bajarishning turli darajalari sifatida va tushunish vazifasi sifatida; ko'nikma va malakalarini

shakllantirish. Dastlabki o'rgatish bosqichi: xatti-harakatlar bilan tanishish: vazifalari, harakat haqida tasavvurini shakllantirish jarayonida (o'qitish masalalarini tushunib etish, masalalar loyihasini tuzish, harakatni bajarishga urinish); o'qitish metodlaridan foydalanish.

9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezkor-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususi (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12. Egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13. Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakk bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va pedagogik nazorat

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.

Jismoniy tarbiya darslarini vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi va sog'lomlashtiruvchi vazifalarining mazmuni hamda mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bilan tanishtirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan asosiy talablar va ularning tuzilishi hamda o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlarini o'rgatish. "Bolajon" va "Ilk qadam" dasturlarining mazmuni va mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish..

16. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani o'quv predmeti sifatida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushuncha -lariga ta'rif: "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy tayyorgarlik", "Sport", "Jismoniy madaniyat tizimi". Jismoniy madaniyat ning maqsadi va vazifalari. Jismoniy madaniyat nazariyasining oliy jismoniy ta'lim.

17. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli va sport o'yinlari elementlariga o'rgatish.

Harakatli o'yinlar to'g'risida umumiy tushuncha. Yoshga doir xarakatli o'yinlarni qo'llash. Turli xil ko'rsatkichlar bo'yicha xarakatli o'yinlarni qo'llash. Sport o'yinlari asoslari. Turli xil (basketbol, voleybol, gimnastika, bagminton, stol tennisi v.b.) sport o'yinlari elementlarig.

18. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya dasturi bilan tanishtirish. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan asosiy talablar. Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va ularni o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlari (1-4, 5-9 va 10-11 sinflar) . o'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rishi. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari va jismoniy yuklamani boshqarish metodikasi. Jismoniy tarbiya darslarining shakllari. Jismoniy tarbiya darsi bo'yicha konspekt tuzishni o'rgatish.

19. Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport fanining vazifasi va maqsadi.

Dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslaming turlarini va darslarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqahsh uslublarini ko'proq misollar orqali tushintirish zarur.

20. 5-7,8-9-sinflarda jismoniy tarbiya darsini vazifasi va maqsadi.

Dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslaming turlarini va darslarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqahsh uslublarini ko'proq misollar orqali tushintirish zarur.

21. Yuqori sinflarda jismoniy tarbiya darsini vazifasi va maqsadi.

Dastur materiallari va o'quvchilarning yoshlik xususiyatlariga ko'ra darslaming turlarini va darslarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va boshqahsh

uslublarini ko'proq misollar orqali tushintirish zarur.

22. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.

Akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, kasb-hunar maktablari va texnikumlarda jismoniy tarbiya darslari. 1-3 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-3 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. o'quvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi va o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati va jismoniy tarbiya darslarining me'yoriy hujjatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

23. Mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya

Mamlakatimizda bugungi kunda yoshlar umumiy va o'rta maxsus kasb- hunar ta'limini 18-19 yoshlariga borib egallaydilar. 19 yoshdan 28 yoshgacha bo'lgan davmi yoshlik deb hisoblash qabul qilingan. Bu yoshda insonlarning kattagina qismi o'z mehnat faoliyatining asosiy davriga kiradilar: o'zbekiston Respublikasi qurolli Kuchlari safida xizmat burchlarini bajaradilar, oliy o'squv yurtlarida ta'lim olib, tanlagan ixtisosliklari bo'yicha mutaxassis bo'lib yetishadilar. Yoshlik davrida, ayniqsa, uning birinchi yarmida, inson organizmining jadal jismoniy rivojlanishi davom etadi va bu ko'pchilik somatik hamda fiziometrik alomatlarining, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ortishiga olib keladi.

24. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik na'zorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. o'rgatish usullarining qo'llanilishi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

25. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining metodlari

Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonida o'qituvchi o'quv predmetining o'qitish metodlari(uslublari)ga oid maxsus kasbiy bilimlarni egallashlari shart. Ularga oid bilimlar maxsus kasbiy nazariy, maxsus kasbiy amaliy malakalar tarzida jismoniy madaniyat ta'limi jarayoniga singdirilgan. Ixtisoslikni har bir o'quv predmetini o'qitish uzining xususiy tomonlari bilan farqlanadi

6. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari.

Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

27. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, Sport sinovlari orqali jismoniy tayyorgarlikni aniqlash.

"Alpomish" va "Barchinoy" "Sport sinovlari" maxsus testlari o'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi ekanligi, "Alpomish" va "Barchinoy" "Sport sinovlari" maxsus testlarining maqsadi va vazifalari, tizimi, "Alpomish" va "Barchinoy" "Sport sinovlari" maxsus testlari asosidagi sinovlarga

tayyorlash, o'tkazish shartlari va tartibi, testlar bo'yicha ishlarni tashkil etish, testlar bo'yicha sinov turlarining bajarilish shartlari, "Alpomish" va "Barchinoy" ko'p kurash turlari bo'yicha dasturlar haqida ma'lumotlarga ega qilish.

28. Jismoniy madaniyat nazariyasining uslubiy asoslari.

Maktabgach yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.

Darsning tuzilishi va darsga vazifa qo'yish turlari. o'quv kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari. Darsning vazifalari va maysadi ta'lim, tarbiya, sog'lomlashtirish. Darsning tuzilishi. o'quvchilar o'rtasida o'tkaziladigan sport musobaqalari. Tibbiy nazorat haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

29. Bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari.

Bolalarni jismoniy tayyorgarligini so'rash va o'quv mezonlari orqali baholanishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

Pedagogik mahoratning asoslari va mohiyati

30. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tayyorlash va o'rgatish tizimlari.

Sport mashg'ulotlarining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining yuksak ko'rsatkichlarga intilishi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan tartibi.

Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi haqida ma'lumotlarga ega qilish.

31. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari – o'quv ishlarining asosiy shakli sifatida. o'qitishning vazifasining asosi hisoblangan holda har bir mashg'ulotning ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirishga yo'nalganligini yaxlitligi. Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashg'ulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashg'ulotlar tuzilishining o'quv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bog'liqligi.

32. Talabalar o'quv faoliyatini faollashtirish uslublari, zamonaviy pedagogik texnologiyalari.

Talabalar o'quv faoliyatini faollashtirishda interfaol uslublardan "Klaster", "Echim daraxti", "BBB", "o'yin", "Musobaqa", "Blits o'yin", "Aqliy hujum", "Muammoli vaziyat", "Toifalar jadvali", "Insert", "Pinbord", "Venna diagrammasi" shuningdek "Keys-stadi" lardan foydalanishni o'rgatish haqida ma'lumotlarga ega qilish.

33. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.

Bolalar bilan olib boriladigan faoliyatni faollashtirish, uni amalga oshirish yo'llari, muammoli va differentsial o'qitishning mohiyati. Mashg'ulotlarning turlari: kirish mashg'uloti, yangi materiallarni o'rganish va ularni takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

34. Ta'lim muassasasida sportchilarni tayyorlash tizimining yo'lga qo'yish tavsifi

Sport haqida ma'lumotlar yig'ish va ulami tahlil qilish yo'li bilan, nafaqat sportning bugungi mavqeini, shuningdek, kelajagini ham ko'z oldimizga keltirishimiz mumkin. Bu o'rinda turli xil muvoffiqashtirish xizmatlari mujassamlanadi (murabbiy, sportchi, shifokor, psixolog, metodist va boshqalar ular yangi texnik harakatlarni

tuzilishi, amaliy murakkab mashg'ulotlarga funktsional tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik kabi masalalarni birgalikda hal qiladilar, ya'ni sportchilar yilning modelini tuzadilar.

35.Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish xususiyatlarini ochib berish. o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, aylanma trenirovka mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

36.Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari.

Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

37.Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumta'lim maktablarida sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari.

oliy o'quv yurtlaridagi talabalar sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasi. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'qitish metodikasi. Ulug' sanalariga bag'ishlangan sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish. Sport bayramlarida harakatli o'yinlarning o'rni. sport va sog'lomlashtirish tadbirlariga tayyorlashda pedagogning roli haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

38.Maxsus guruhlar bilan jismoniy tarbiya

Maxsus va tayyorlov guruhlar bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi. Mashg'ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

39.Maxsus guruhlar(tayyorlov,sog'lomlashtirivchi bilan jismoniy tarbiya

Maxsus va tayyorlov guruhlar bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi.

Mashg'ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

40.Litsey v kasb-hunar texnikomlarida jismoniy tarbiya.

1-2 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-2 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. o'quvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi. Darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yorlash uslubiyati. Kasbiy jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

41.O'quv ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirishning ahamiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shaklini belgilovchi xususiyatlari, rejalashtirishning asosiy amallari, ularning ketma-ketligi.

Rasmiy, umumiy dasturlarning mavjudligi, uni xususiyatlari va uni amalga oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

42.Jismoniy yuklamani boshqarish, bolalar organizmini rivojlantirish xususiyatlari.

Sportdagi yuklama. Yuklamaning turlari va xususiyatlari. Mashq yuklamasining hajmi va shiddati. Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Standart va o'zgaruvchan yuklama haqida ma'lumotlarga ega qilish

43.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. o'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. o'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish..

44.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati.pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. o'rgatish usullarining qo'llanilishi. Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. o'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

45.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. o'rgatish usullarining qo'llanilishi.

Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. o'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

46.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. o'rgatish usullarining qo'llanilishi.

Jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. o'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

47.O'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturining tahlili. Dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik jadvali. o'quv materiallarini choraklarga va darslarga taqsimlash jadvali, sh rejasini tuzish uslubiyati. Dars konspektini tuzish uslubiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

48.Kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Har bir mashg'ulotda o'quvchilarni kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarini rivojlantirish yordamida oshirish yo'llari haqida ma'lumotlarga ega qilish.

49.Sportning nazariy asoslari.

Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish

50.Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

Sport musobaqalariga sportchini tayyorlash tizimi, sport taraqqiyotini bugungi bosqichi, sportchini tayyorlash uslublari, sportchini tayyorlash tizimida moddiy texnika ta'minoti. Sportchini ahvolini (uning mazkur ishga munosabatini) nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

III. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

- 1.Fanning mazmuni, uning rivojlanishining davrlari, manbaalari, boshqa fanlar bilan bog'liqligi
- 2.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining yetakchi tushunchalari
- 3.O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
- 4.Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy prinsiplari
- 5.Jismoniy tarbiyaning vositalari. Jismoniy mashqlar.
- 6.Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
- 7.Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining uslubiy tamoillari (prinsiplari)
- 8.Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
- 9.Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
- 10.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
- 11.Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.
- 12.Egiluvchanlikni tarbiyalash.
- 13.Chidamlilikni tarbiyalash.
- 14.Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va pedagogik nazorat.Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.
- 15.Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
- 16.Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari.
- 17.Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli va sport o'yinlari elementlariga o'rgatish.
- 18.Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
- 19.Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport fanining vazifasi va maqsadi.
- 20.5-7,8-9-sinflarda jismoniy tarbiya darsini vazifasi va maqsadi.
- 21.Yuqori sinflarda jismoniy tarbiya darsini vazifasi va maqsadi.
- 22.Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
- 23.Mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya
- 24.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

25. Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining metodlari
 26. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
 27. o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari, Sport sinovlari orqali jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
 28. Jismoniy madaniyat nazariyasining uslubiy asoslari. Maktabgach yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
 29. Bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari.
 30. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tayyorlash va o'rgatish tizimlari.
 31. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.
 32. Talabalar o'quv faoliyatini faollashtirish uslublari, zamonaviy pedagogik texnologiyalari.
 33. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
 34. Ta'lim muassasasida sportchilarni tayyorlash tizimining yo'lga qo'yish tavsifi
 35. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
 36. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
 37. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.
 38. Maxsus guruhlar bilan jismoniy tarbiya
 39. Maxsus guruhlar (tayyorlov, sog'lomlashtiruvchi bilan jismoniy tarbiya
 40. Litsey va kasb-hunar texnikomlarida jismoniy tarbiya.
 41. o'quv ishlarini rejalashtirish
 42. Jismoniy yuklamani boshqarish, bolalar organizmini rivojlantirish xususiyatlari.
 43. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, o'tkazish uslubiyoti.
 44. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
 45. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat.
 46. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyoti.
 47. o'qituvchi tuzib chiqadigan rejalashtirish hujjatlari.
 48. Kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari.
 49. Sportning nazariy asoslari.
 50. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
- Seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini topish; ekspress-intervyu; "aqliy-hujum"; "ekspress-test- savol va javob"; rollarini ijro etish o'yinlari; "keys-stadi" - muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Amaliy mashg'ulot bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

1. Jismoniy tarbiyaning vositalari. Jismoniy mashqlar.

2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar

3.Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining uslubiy tamoillari (prinsiplari).
4.Harakatlarga o'rgatish bosqichlari..
5.Jismoniy sifatlarni tarbiyalash Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
6.Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
7.Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash
8.Egiluvchanlikni tarbiyalash
9.Chidamlilikni tarbiyalash
10.Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va pedagogik nazorat Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari
11.Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
12.Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
13.Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
14.Mehnat faoliyatining asosiy davrida jismoniy tarbiya
15.Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti
16.Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining metodlari
17.Sinfidan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif
18.Jismoniy madaniyat nazariyasining uslubiy asoslari..
19.Maktabgacha yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi
20.Bolalar jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari.
21.O'quv ishlarini rejalashtirish
22.Jismoniy yuklamani boshqarish, bolalar organizmini rivojlantirish xususiyatlari.
23.Sportning nazariy asoslari
24.Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi
25.Sport trenirovkasining vositalari va metodlari
26.Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari
27.Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi
28.Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif
29.Kasbiy, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalari
30.Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.
Yuqorida qayd etilgan amaliy mashg'ulotlar mavzulari ishchi o'quv dasturida o'quv soatlari hajmiga muvofiq "o'rgatish", "takrorlash", "takomillashtirish", asosida amalga oshiriladi. Amaliy mashg'ulotlar sport maydonlari va sport zallarida sport asbob- anjomlari va jihozlar bilan bir akademik guruhda ikki o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Amaliy mashg'ulotlar keys topshiriqlari, o'zgaruvchan vaziyatli mashqlar, foydali taktik qarorni tanlash, harakatli nishonlar va texnik vositalardan foydalanib o'tkaziladi.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quydagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

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

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti fanining shakllanishi va rivojlanishi davrlari.
2. Ajdodlarimiz Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayxon Beruniy va boshqalar tan tarbiyasiga oid ilmiy-amaliy fikrlari.
3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani ilmiy va amaliy fan sifatida.
4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining manbalari.
5. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani tarkibidan ajralib mustaqil rivojlanayotgan tabiiy ijtimoiy fanlarning tasnifi.
6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy bilimlar tushunchasi, mazmuni va uni mamlakat jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni.
7. Xorijiy mamlakatlarining jismoniy madaniyat tizimlari va ularni mamlakatimiz jismoniy madaniyat tizimidan farqi.
8. Jismoniy madaniyatning tarkibiy elementlari.
9. Mamlakatimiz sport klassifikatsiyasi nizomining tasnifi.
10. Jismoniy madaniyat va sport ijtimoiy xodisa va uni jismoniy tarbiya jarayoni vositasi sifatida shakllanishi
11. Jismoniy madaniyat nazariya-eining rivojlanishi davrlarining uziga xosligi.
12. Sharq; mutafakkirlarining tarixiy asarlari, xalq; pedagogikasi, diniy adabiyotlardagi tan tarbiyasi muammolari
13. Yu.X.Xojibning pedagogik qarashlari.
14. Nazariy taxlil va umumlashtirish ilmiy tadqiqot uslubiyotining tasnifi.
15. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot uslubiyotining tasnifi.
16. Eksperiment (tajriba) ilmiy tadqiqot uslubiyotining tasnifi,
17. Matematik hisoblash ilmiy tadqiqot uslubiyotining tasnifi.
18. Suhbat, intervyu, sotsiologik tadqiqotlar o'tkazishning ilmiy tadqiqot uslubiyotlarining tasnifi
19. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy prinsiplari
20. Jismoniy tarbiyaning vositalari. Jismoniy mashqlar.
21. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
22. Jismoniy madaniyat ta'limi jarayonining uslubiy tamoillari (prinsiplari).

23. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari..
24. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
25. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
26. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash
27. Egiluvchanlikni tarbiyalash
28. Chidamlilikni tarbiyalash
29. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va pedagogik nazorat Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari
30. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
31. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi
32. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi
33. 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti
34. 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati
35. 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati
36. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari
37. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif
38. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish
39. Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali
40. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish usuliyati
41. Dars konspektini tuzish uslubiyati
42. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi.
43. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi
44. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.
45. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
46. Rekerativ – sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
47. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi
- Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati
48. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
49. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash
50. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash
51. Chidamlilikni tarbiyalash.
52. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi
53. Sportning nazariy asoslari
54. Sport trenirovkasini tamoyillari
55. Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish metodikasi
56. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari
57. Sportchini tayyorlash tizimi
58. Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi
59. Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari

3.	<p align="center">VII. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalari</p> <p align="center">Talaba bilishi kerak:</p> <p>“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” o‘quv fanini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida “ Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” fanining maqsadi hamda vazifalari, “ Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” fanining rivojlanish tarixi, o‘zbekiston Respublikasida “ Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ” fanining o‘mi, fanning ilmiy-nazariy asoslari <i>haqida bilimlarga ega bo‘lishi kerak.</i></p> <p>“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ” mashg‘ulotlarida mashq qilish va o‘rgatish asoslari, o‘yin texnikasi va taktikasi, tanlov va seleksion ishlar, turir ybsh tva> malakaga mansub bolalar hanida jamoaiar bilan mashg‘ulot o‘tkazish texnologiyasini chuquf egallash <i>haqida ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.</i></p> <p>o‘qituvchi - murabbiy ko‘p komponentli, musobaqa qoidalari, musobaqa hujjatlari, hakamlar va hakamlik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o‘tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish, harakatlarga o‘rgatish vayosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari; maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya va yoshlar sportining estetik, axloqiy va ma’naviy qadriyatlarini, <i>kabi malakalarga ega bo‘lishi kerak.</i></p>
4.	<p align="center">VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ma’ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar; • jamoa bo‘lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
5.	<p align="center">IX. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘liq o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat ishini topshirish.</p>
<p align="center">X.Asosiy adabiyotlar.</p>	
1.	Salamov R.S. “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. 1 jild. T.,-2014 y. 296 b.
2.	Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent., O‘ZDJTI, 2107 yil - 300 b.
3.	B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva, Y.Q.Ismoilov, I.Maxmudov, Sh.Xoldorov, Adaptiv jismoniy madaniyat. O‘quv qo‘llanma. Samarqand 2024.yil
4.	G.X.Xolboyeva Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi darslik Samarqand 2002 yil

5.	A.S.Amirov. Yosh kurashchilarni ta'lim-madaniyat jarayoniga tayyorlash. Samarqand 2023-yil
XI. Qo'shimcha adabiyotlar	
1.	O'zbekiston Respuolikasining "Jismoniy madaniyat va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr (O'RQ-394 son).
2.	O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr (O'RQ-637 son)
3.	A.S.Amirov B.R.Nizomov, H.T.Musurmonov, Boshlang'ich ta'limda jismoniy madaniyat Samarqand 2023-yil
4.	Z.T.Sherov. Sport mashg'uloti asoslari T. 2024-yil 248-bet
5.	Abdullayev T Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati T. 2021-yil
6.	B.R.Nizomov.Boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport Samarqand 2025-yil
Axborot manbaalari	
7.	<ol style="list-style-type: none"> 1. www.gov.uz - O'zbekiston Respublikasi hukumat portali. 2. www.lex.uz- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. 3. http://www.ziynet.uz - O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i. 4. http://www.study.uz- O'zbekistonning ta'lim portali. 5. http://www.internet.uz- Notijorat axborot Internet-loyiha.
7.	Fan dasturi Samarqand davlat pedagogika instituti o'quv-uslubiy kengashining 2025 yil " " -son bayonnomasi bilan ma'qullangan
8.	Fan/modul uchun mas'ullar va dastur mualliflari: – Samarqand davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi.Z.A.Xoldorov
9.	Taqrizchilar: G.Xolboyeva - Samarqand davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrası professori.v v b (ichki) D.B.Mamadiyorov -Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat Universiteti jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti (tashqi)

Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan 2025-yil uchun tasdiqlangan xalqaro e'tirof etilgan tashkilotlarning (Quacquarelli Symonds World University Rankings, Times Nigher Education, Academic Ranking of World Universities) reytingida 115 o'rinni egallagan Lamanosov nomidagi Moskva davlat universitetning Biologiya fakulteti Fundamental va amaliy biologiya yo'nalishiga («Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati») dasturi tahlil qilinib ushbu asosda fan dastur ishlab chiqildi.

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanining dasturi tayyorlanib 2 ta mavzusi yangilandi

<https://bio.msu.ru/wp-content/uploads/2023/05/%D0%A0%D0%9F-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B6%D1%8F%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B6.pdf>

Fan dastur Pedagogika va jismoniy madaniyat fakultetning 2025-yil _22.04_ 9-sonli farmoyish bilan tuzulgan ishchi guruh tomonidan maqullangan.

Tuzuvchi:

Z.A.Xoldorov

Kafedra mudiri:

B.T.Haydarov

Fakultet dekani:

A.R.Jo'raqulov

o'quv-ishlar bo'yicha prorektor:

N.H.Musulmonov

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti 60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturiga

TAQRIZ

Mazkur fan dasturi bakalavriat yo'nalishi: 60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun mo'ljallangan bo'lib, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi, uning tarixiy qonuniyatlari, vositalari, metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullari haqida nazariy va amaliy ta'lim berishni ta'minlovchi sohani o'rganish fani bo'lib hisoblanadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida ulardan foydalanish masalalariga muhim o'rin berilgan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'quv fani sifatida bakalavrlarni jismoniy madaniyat jarayonida ularning kasbiy-amaliy faoliyatiga keng nazariy va amaliy xarakter ko'nikmalarini shakllanishiga hamda harakatlarga o'rgatish metodlari va metodikalarini ochib berishdan iboratdir, shuningdek, o'rgatish jarayonida pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini o'z bilim doirasiga qamrab oladi.

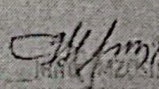
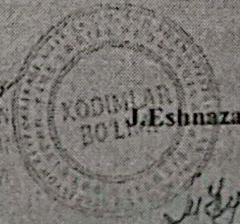
Dastur materiallarini amaliy o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha – bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi bilimlar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.

Bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.

Fan dasturi fanning aynan shu maqsadlaridan kelib chiqqan holda amaldagi malaka talablariga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv dasturida belgilangan mavzular fanning o'quv va ishehi o'quv rejalarida belgilangan soatlar hajmini to'la qamrab oladi. O'quv dasturining amaliy mashg'ulotlar mavzulari mavjud imkoniyatlar asosida tuzilgan. Berilgan mashg'ulotlar talabalar tomonidan to'liq bajarilishi katta amaliy ko'nikma va bilimlar shakllanishiga asos bo'ladi. Fan o'quv dasturining ahamiyatli jihatlaridan biri mustaqil ta'lim mavzulari talabalarni Ma'ruza, amaliy mashg'ulot mavzularidan tashqari bilimlar olishga undaydi. Mustaqil ta'limni sifatli amalga oshirishlari uchun kerakli bo'lgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlar ham dasturdan o'rin olgan.

Umuman olganda, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi mavjud malaka talablari asosida tuzilgan va ishehi o'quv dasturlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston-Finlandiya
pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport
kafedrası professóri


TASDIQLAYMAN
KODIMLAR
BO'LINMASI
J. Eshnazarov

O'ZBEKISTON-FINLANDIYA
PEDAGOGIKA INSTITUTI
KODIMLAR BO'LINMASI

**O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institute Pedagogika va jismoniy
madaniyat fakulteti 60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari
uchun mo'ljallangan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan
dasturiga**

TAQRIZ

Ushbu "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi 60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib fan yuzasidan malaka talablariga keltirilgan barcha talablarga muvofiq tuzilgan. Ushbu Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan asosiy fanlardan bo'lib Jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlashda muxim ahamiyat kasb etadi. Maskur fan asosan 1 ta yo'nalishni qamrab olgan bo'lib ular jismoniy madaniyat nazariyasining umumiy asoslaridan iboratdir. Birinchi yo'nalishi aloxida 3-4 - semestirga o'tilib quydagilarni qamrab olgan.

O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsif haqida bilimlarga ega qilishni.

- jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslubi; harakatlarga o'rgatish jarayonini asoslari; harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari; o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari; mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyani ahamiyati; ishlab chiqarishda kasbiy amaliy tayyorgarlikka ega qilishni.

Mazkur fan dasturi fanning aynan shu maqsadlaridan kelib chiqqan holda amaldagi malaka talablariga muvofiq ishlab chiqilgan. O'quv dasturida belgilangan mavzular fanning o'quv va ishchi o'quv rejalarida belgilangan soatlar hajmini to'la qamrab oladi. O'quv dasturining amaliy mashg'ulotlar mavzulari mavjud imkoniyatlar asosida tuzilgan.

Berilgan mashg'ulotlar talabalar tomonidan to'liq bajarilishi katta amaliy ko'nikma va bilimlar shakllanishiga asos bo'ladi. Fan o'quv dasturining ahamiyatli jihatlaridan biri mustaqil ta'lim mavzulari talabalarni amaliy mashg'ulot mavzularidan tashqari bilimlar olishga undaydi. Mustaqil ta'limni sifatli amalga oshirishlari uchun kerakli bo'lgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlar ham dasturdan o'rin olgan.

Umuman olganda, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi mavjud malaka talablari asosida tuzilgan va ishchi o'quv dasturlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Sh.Rashidov nomidagi SamDU

"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti:

ning imzosi:
tasdiqlayman
Sh.Rashidov nomidagi
SamDU xodimlar tomonidan
Sh.Ermatov