

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI  
ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI**

“Tasdiqlayman”  
Jizzax davlat pedagogika universiteti  
rektori prof. Sh.S.Sharipov

2022 yil “

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT NAZARIYASI FANIDAN  
FANINING O'QUV DASTURI**

**Bilim sohasi:** 100000 – Ta'lim

**Ta'lim sohasi:** 110000 – Ta'lim

**Ta'lim yo`nalishi:** 70112201 – Jismoniy tarbiya va sport  
mashg`ulotlari nazariyasi va metodikasi

Jizzax – 2022

Fan/Modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
35IJTSN06	2022-2023	II	6
Fan/Modul kodi	Ta'lim tili	Haftadagi dars	
Majburiy	O'zbek	4-soatlari	
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi	Maruza-36 Amaliy-18 Seminar-36 Jami:90	90	180
2.	<p><b>I. Fanning mazmuni</b> - "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" fani bakalavriyat bosqichida o'qitilgan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fanning o'ziga xos davomi sifatida qaraladi. Mazkur fandan har bir magistr o'qitish (ta'lim va tarbiya) nazariyasi va metodikasi bilan bog'liq bo'lgan yangi talablar mazmunidan xabardor bo'lish va kasbiy faoliyatida qo'llashlari nazarda tutiladi. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi va halq ta'limi faoliyati jarayonida olib borilayotgan islohotlarning amaldagi tabbig'iga ko'ra «Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi» o'quv fani ham o'zining mazmuni va mohiyati jihatidan magistratura mutaxassislarini tayyorlash jarayonida muhim o'rin egallaydi. Ta'lim davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan bir sharoitda magistrnlarni "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi" fanini zamonaviy qiralaridan bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo'lib hisoblanadi.</p> <p><b>Fanni o'qitishning maqsadi</b> – Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanini o'qitishdan maqsad – bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarga ega qilish. Uzlaksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo'lgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni o'rganish. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanini va boshqa o'zaro a'loqador fanlarni o'qitish metodikasiga doir o'quv materiallar bilan uyg'unlikda o'rgatish. Magistrnlarni jismoniy tarbiya mutaxassisi sifatida shakllantirishda milliylik, tarixiylik, raqobatbardoshlik, zamonaviylik, izchillik, motivatsiya, amaliylik va novatorlik kabi sifatlarni ko'zda tutgan holda ta'lim-tarbiya berish.</p> <p><b>Fanni o'qitishning vazifalari</b> – kasbiy ta'limning vazifalarini asoslash, uning ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatini ochib berish;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▀ talabalarda o'quv materialini mazmunini asoslash bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;</li> <li>▀ kasbiy ta'lim jarayonini tashkil etishning shakli va metodlarini asoslash;</li> <li>▀ bo'lajak mutaxassislarda kasbiy bilimlarni shakllantirishning pedagogik va</li> </ul>		

<p>axborot texnologiyasini asoslash;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▀ «Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi» fanini o'qitish metodikasining taraqqiyot tendentsiyasi (jihati), uning bugungi kundagi holati, izlanish metodlari, yangilanish sabablari, shuningdek o'quv adabiyotlar bilan tanishtirish;</li> <li>▀ uzluksiz ta'lim tizimining bo'g'inlarida mutaxassislik fanlarini o'qitish metodikasi fanini o'ziga xos jihatlarini o'rgatish;</li> <li>▀ kadrlar tayyorlash milliy dasturini, ta'lim jarayonining davriylik qonuniyatini jismoniy madaniyat ta'limi tizimi bilan umumiylik xosil qilish qonuniyatlarini o'rgatish;</li> <li>▀ zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ulardan foydalanish, interfaol usullar haqida bilim berish;</li> <li>▀ jismoniy maniyat ta'limi fanlarida tajriba o'rtirish va undan foydalanish malakalariga ega qilish;</li> <li>▀ kasbiy ijodiy tajribalarni targ'ibot qilish, o'rgatish xamda magistrnlarda o'z kasbiga bo'lgan e'tiqodini oshirish;</li> <li>▀ kasbiy ijodiy tajribalardan foydalanish qoidalarini va zamonaviy pedagogik texnologiyalar jorty qitish bo'yicha bilim va malakalar bilan qurollantirish.</li> </ul> <p><b>II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) (36 soat).</b></p> <p><b>II.1. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</b></p> <p><b>1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari. (2-soat).</b> Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining umumiy asoslari. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga kirish. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ilmiy fan va o'quv predmeti sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining manbalari, boshqa fanlar bilan bog'liqligi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari. Jismoniy tarbiya tizimi.</p> <p><b>2-mavzu: Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy tadqiqot metodlari. (2-soat).</b> Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy izlanish uslublari. nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblash, suhbat, intervyu, sotsiologik tadqiqotlar. "bibliografik tavsifnoma". Metod.</p> <p><b>3-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari. (2-soat).</b></p>	<p>3.</p>
--	-----------

Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalarini sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi, shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsipi. Sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning yetakchi vazifalari.

#### 4-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining ustubiy tamoyillari. (2-soat).

Ustubiy prinsiplari haqida umumiy tushuncha. "Onglilik va faollilik", ("aktivlik"), "Ko'rgazmalilik", "Muntazamlilik", "Kuchiga yarashlilik va individuallashtirish", "Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish", Tamoyillarning o'zaro aloqadorligi; "Yo'naltiriluvchi qoida", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma".

#### 5-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari. (2-soat).

Jismoniy tarbiyaning vositalari haqida umumiy tushuncha. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi ekanligi. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashq texnikasi. Harakatlarning tavsifi. Harakatning yo'nalishi. Harakatning amplitudasi tanani harakatning og'ishi bilan harakatlar. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

#### 6-mavzu. Jismoniy sifatlari va ularni rivojlantirish. (2-soat).

Jismoniy sifatlari haqida umumiy tushuncha. Kuch jismoniy sifati va uni rivojlantirish. Kuchni rivojlantirish metodlari. Kuchni rivojlantirishning yoshga va jinsga bog'liq xususiyatlari. Tezkorlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish. Tezlik sifatining yoshga va jinsga xos xususiyatlari. Tezlikni tarbiyalashning asosiy metodi. Chaqonlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish. Chidamlilik jismoniy sifati va uni rivojlantirish. Egituvchanlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish.

#### 7-mavzu. Harakat faoliyatining shakllanishi. (2-soat).

Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi va bosqichlari. Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari. Dastlabki o'rganish. Chuqurroq o'rganish. Harakatlarni bajarish malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari. Ta'lim jarayonida individning harakat zaxirasini hisobga olish xususiyati. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi. Harakat ko'nikmalari.

#### 8-mavzu. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlari. (2-soat).

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari. Ta'limiy vazifalar. Tarbiyaviy vazifalar. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi shakllari. Umumta'lim maktablari o'quvchilari jismoniy tarbiyasi. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasi. Yuqori sinf o'quvchilari

jismoniy tarbiyasi. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi. Maktabda jismoniy tarbiya ishlarni tashkil etish. Jismoniy tarbiya tadbirlari.

#### 9-mavzu. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya ishlarining asosiy shakllari. (2-soat).

Ertalabki badantarbiya mashqlari. Tanaffuslardagi harakatli o'yinlar. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlar. Sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar. O'yinlar. Ko'ngil ochishlar. Sport musobaqalari va bayramlari. Mustaqil mashg'ulotlar.

**10-mavzu. Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya. (2-soat).**  
O'zbekistonda professional ta'lim va oliy ta'limning o'ziga xos xususiyatlari. Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sport ishlari. "Umid nihollari". "Barkamol avlod". "Universiada". Zamonaviy jismoniy tarbiya o'qituvchisiga qo'yiladigan talablar. Yuqori ruhiy kuchlanish sharoiti. Organizmga beriladigan jismoniy yuklamalar sharoiti. Zamonaviy jismoniy tarbiya o'qituvchisi professiogrammasi.

#### 11-mavzu. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. (2-soat).

Sport tushunchasi va ijtimoiy ahamiyati. Sport tushunchasi, uning mazmuni hamda jamiyatdagi vazifalari. Sport turlari tasnifi. Sportning jamiyatda tutgan o'rni va ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati. Sportning ijtimoiy funksiyalari. Sport mashg'ulotlarining mazmuni, uning xususiy jihatlari.

#### 12-mavzu. Sport mashg'ulotlari tamoyillari haqida umumiy tushuncha. (2-soat).

Mashg'ulot tamoyillari haqida umumiy tushuncha. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish tamoyili. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili. Sport mashg'ulotlari jarayonining uzluksizligi tamoyili. Sport mashqida yuklamalarning asta-sekin ortib borishi tamoyili. Sport mashg'ulotining siklligi tamoyili. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi tamoyili.

#### 13-mavzu. Sport mashg'ulotlarining asosiy tomonlari va vositalari. (2-soat).

Sport tayyorgarligi, tayyorgarlik tomonlari mazmuni. Sport mashg'ulotlari vositalari. Sport tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot vositalarining o'zaro o'zgarishi. Sport mashg'ulotlari tuzilmalarining umumiy tavsifi.

#### 14-mavzu. Sport formasi va uning shakllanishi. (2-soat).

Sport formasi va uni rivojlantirish. Sport formasi shakllanishi. Sport formasi fazalari va ularning o'ziga xos xususiyatlari. Sport formasiga kirish fazasi. Sport formasini nisbatan stabilashtirish (saqlash) fazasi. Sport formasini vaqtincha yo'qotish fazasi. Sport formasini saqlab turish.

**15-mavzu. Sport mashg'ulotlarini davrlashtirish. (2-soat).**

Tayyorgarlik jarayonini davrlashtirish haqida umumiy tushuncha. Musobaqalar taqvim, iqlim sharoitlari va tayyorgarlik jarayonini davrlashtirish. Tayyorgarlik davrlarining xususiyatlari. Tayyorlov davri. Vosita va uslubiyatlar tarkibining xususiyatlari. Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning nisbati. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Vosita va uslubiyatlar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. O'tish davri Vosita va uslublar tarkibining xususiyatlari. Mikrosikllar yuklamalari dinamikasining va tuzilmasining xususiyatlari.

**16-mavzu. Sport tayyorgarligi bosqichlari va uni rejalashtirish. (2-soat).**

Sport tayyorgarligi bosqichlari va ularning mazmuni. Dastlabki sport tayyorgarligi. Boshlang'ich ixtisoslashish bosqichi. Chuqur takomillashtirish bosqichi. Rejalashtirish turlari va uning ahamiyati. Yillik va ko'p yillik (makrosikl) rejalashtirish. Oylilik (mezosikl) va haftalik (mikrosikl) rejalashtirish. Kunlik rejalashtirish. Sportda orientatsiya va seleksiya.

**17-mavzu. Sportchilar tayyorlash tizimida murabbiylarning roli. (2-soat).**

Murabbiylik kasbining o'ziga xos xususiyatlari. Murabbiylik kasbi va unga aloqador fanlar. Murabbiyning pedagogik imkoniyatlari. Ideal murabbiy shaxsi va unga qo'yiladigan talablar. Murabbiy shaxsining ruhiy xususiyatlari. Sport murabbiysi uchun umumiy pedagogik talablar. Murabbiylik faoliyatiga qo'yiladigan maxsus talablar. Sport murabbiysining o'z ustida ishlashi. Murabbiyning nazariy tayyorgarligi

**18-mavzu. Sport mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish. (2-soat).**

Sport mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish. Pedagogik kuzatishlar. "Murabbiy" piramidasi. Tizimlashtirilgan kuzatuvlar. Sport mashg'ulotlarida kuzatishlarni olib borish sxemasi. Mashg'ulotlar rejasi va ularning bajarilishini o'rganish. murabbiyning ish kundaligi

**4. III. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar. (36-soat).**

**III.1. Seminar mashg'uloti mavzulari**

- 1-Mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari. (2-soat).
- 2-Mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy tadqiqot metodlari. (2-soat).

<p>3-Mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari. (2-soat).</p> <p>4-Mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasining uslubiy tamoyillari. (2-soat).</p> <p>5-Mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari. (2-soat).</p> <p>6-Mavzu. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish. (2-soat).</p> <p>7-Mavzu. Harakat faoliyatining shakllanishi. (2-soat).</p> <p>8-Mavzu. Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlari. (2-soat).</p> <p>9-Mavzu. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya ishlarining asosiy shakllari. (2-soat).</p> <p>10-Mavzu. Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya. (2-soat).</p> <p>11-Mavzu. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. (2-soat).</p> <p>12-Mavzu. Sport mashg'ulotlari tamoyillari haqida umumiy tushuncha. (2-soat).</p> <p>13-Mavzu. Sport mashg'ulotlarining asosiy tomonlari va vositalari. (2-soat).</p> <p>14-Mavzu. Sport formasi va uning shakllanishi. (2-soat).</p> <p>15-Mavzu. Sport mashg'ulotlarini davrlashtirish. (2-soat).</p> <p>16-Mavzu. Sport tayyorgarligi bosqichlari va uni rejalashtirish. (2-soat).</p> <p>17-Mavzu. Sportchilar tayyorlash tizimida murabbiylarning roli. (2-soat).</p> <p>18-Mavzu. Sport mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish. (2-soat).</p>	<p><b>III.2. Amaliy mashg'uloti mavzulari. (18-soat).</b></p> <p>1-Mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy tadqiqot metodlari. (2-soat).</p> <p>2-Mavzu. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish. (2-soat).</p> <p>3-Mavzu. Harakat faoliyatining shakllanishi. (2-soat).</p> <p>4-Mavzu. Sport formasi va uning shakllanishi. (2-soat).</p> <p>5-Mavzu. Sport mashg'ulotlarini davrlashtirish. (2-soat).</p> <p>6-Mavzu. Sport tayyorgarligi bosqichlari va uni rejalashtirish. (2-soat).</p> <p>7-Mavzu. Sportchilar tayyorlash tizimida murabbiylarning roli. (2-soat).</p> <p>8-Mavzu. Sport mashg'ulotlari jarayonini tahlil qilish. (2-soat).</p>	<p><b>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. (90-soat).</b></p> <p><b>IV.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga kirish.</li> <li>2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi ilmiy fan va o'quv predmeti sifatida</li> <li>3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining manbalari, boshqa fanlar bilan bog'liqligi</li> <li>4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining asosiy tushunchalari</li> <li>5. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy tadqiqot metodlari</li> <li>6. Nazariy tahlil va umumlashtirish metodi</li> <li>7. Pedagogik kuzatish</li> <li>8. Sinov-tajriba metodi (eksperiment)</li> <li>9. Matematik hisoblash (matematik statistika)</li> </ol>
	<p><b>5.</b></p>	
		<p><b>6.</b></p>

10. Subbat, intervyu va so'rov metodi
11. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari
12. Jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi
13. Shaxsni har tomonlama rivojlantirish prinsipi
14. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi
15. Tamoyillarning o'zaro aloqadorligi
16. Jismoniy tarbiya nazariyasining uslubiy prinsiplari
17. Uslubiy prinsiplari haqida umumiy tushuncha
18. Onglilik va faollilik prinsipi
19. Ko'rgazmalilik prinsipi
20. Kuchiga yarashlilik va individuallashtirish prinsipi
21. Muntazamlilik prinsipi
22. Takroriylik va variatsiyalash prinsipi
23. Talablarni asta-sekinlik bilan oshirish prinsipi
24. Uslubiy prinsiplarining o'zaro aloqadorligi
25. Jismoniy tarbiyaning vositalari haqida umumiy tushuncha
26. Jismoniy mashqlar - jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi ekanligi
27. Jismoniy mashq texnikasi
28. Harakatlarning tavsifi
29. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi
30. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar
31. Jismoniy sifatlar haqida umumiy tushuncha
32. Kuch jismoniy sifati va uni rivojlantirish
33. Tezkorlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish
34. Chaqonlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish
35. Chidamlilik jismoniy sifati va uni rivojlantirish
36. Egiluvchanlik jismoniy sifati va uni rivojlantirish
37. Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi va bosqichlari
38. Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi
39. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari
40. Harakatlarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari
41. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi
42. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya
43. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari
44. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash
45. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiyasi shakllari
46. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi

47. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasi
48. Yuqori sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasi
49. Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya
50. O'zbekistonda professional ta'lim va oliy ta'limning o'ziga xos xususiyatlari
51. Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya va sport ishlari
52. Zamonaviy jismoniy tarbiya o'qituvchisiga qo'yiladigan talablar
53. Sport tushunchasi, uning mazmuni hamda jamiyatdagi vazifalari
54. Sportning jamiyatda tutgan o'rni va ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyati
55. Sportning ijtimoiy funksiyalari
56. Sport mashg'ulotlarining mazmuni, uning xususiy jihatlari
57. Sport mashg'ulotlari tamoyillari haqida umumiy tushuncha
58. Mashg'ulot tamoyillari haqida umumiy tushuncha
59. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish tamoyili
60. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi tamoyili
61. Sport mashg'ulotlari jarayonining uzluksizligi tamoyili
62. Sport mashg'ulotlari yuklamalarning asta-sekin ortib borishi tamoyili
63. Sport mashg'ulotining siklligi tamoyili
64. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi tamoyili
65. Sport tayyorgarligi, tayyorgarlik tomonlari mazmuni
66. Sport mashg'ulotlari vositalari
67. Sport mashg'ulotlari tuzilmalarining umumiy tavsifi
68. Sport formasi va uni rivojlantirish
69. Tayyorgarlik jarayonini davrlashtirish haqida umumiy tushuncha
70. Musobaqalar taqvimini, iqlim sharoitlari va tayyorgarlik jarayonini davrlashtirish
71. Tayyorgarlik davrlarining xususiyatlari
72. Tayyorlov davri
73. Musobaqa davri
74. O'tish davri
75. Sport tayyorgarligi bosqichlari va uni rejalashtirish
76. Sport tayyorgarligi bosqichlari va ularning mazmuni
77. Oylik (mezosikl) va haftalik (mikrosikl) rejalashtirish
78. Kunlik rejalashtirish
79. Sportda orientatsiya va seleksiya
80. Murabbiylik kasbining o'ziga xos xususiyatlari
81. Ideal murabbiy shaxsi va unga qo'yiladigan talablar
82. Sport murabbiysining o'z ustida ishlashi.

<p>jarayonini tahlil qilish haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</p>	<p><b>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Ma'ruzalar;</li> <li>↓ Interfaol keys-stadiylar;</li> <li>↓ Seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);</li> <li>↓ Guruhlarda ishlash;</li> <li>↓ Taqdimotlarni qilish;</li> <li>↓ Individual loyihalar;</li> <li>↓ Jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.</li> </ul> <p><b>VI. Kreditlarni olish uchun talablar.</b></p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy nazorat, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish.</p> <p><b>Joriy nazorat.</b> Joriy nazorat semestr davomida seminar mashg'ulotlariga ajratilgan soatlar (juftlik) dan kelib chiqib umumiy 30 ball bilan baholanadi. Jami seminar mashg'ulotlari bo'yicha o'zlashtirish natijalari 100 ballik tizimda 30 ball bilan baholanadi.</p> <p><b>Oraliq nazoratlar.</b> Oraliq nazoratlar semestr davomida ma'ruza mashg'ulotlari o'quv soatidan kelib chiqqan holda 1 marta o'tkaziladi. Oraliq nazorat 100 ballik tizimda 20 ball bilan baholanadi. Oraliq nazorat ishi tarkibida mustaqil ta'lim topshirig'i kiradi.</p> <p>Oraliq va joriy nazorat uchun ajratilgan ballning 60% ini to'plagan talabalarga yakuniy nazorat topshirishga ruxsat beriladi.</p> <p><b>Yakuniy nazorat</b></p> <p>Yakuniy nazorat yozma yoki test shaklida o'tkaziladi. Talabani yakuniy nazoratdagi o'zlashtirishi 100 ballik tizimda 50 ball bilan baholanadi va yakuniy nazorat uchun ajratilgan ballning 60% ini to'plagan talabalar fanni o'zlashtirgan hisoblanadi.</p>
<p>10.</p>	<p><b>VIII. Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b></p> <p><i>Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. I jild. Darslik Farg'ona-2017. 402 bet.</li> <li>2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik T. O'zDJTI, 2014.</li> <li>3. Axmedov F. Q., Atamurodov Sh. O'. Boshlang'ich sinflarda jismoniy madaniyat darslari. Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2013-yil. 139-bet.</li> <li>4. Axmedov F. Q., Atamurodov Sh. O'. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent-2019-yil. 184-bet.</li> <li>5. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2014. 296 bet.</li> <li>6. Olimov A.I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent 2020</li> <li>7. Axmedov F.Q. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi. Toshkent 2021</li> </ol>
<p>12.</p>	<p><b>V. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalar.</b></p> <p>Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy asoslari, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida ilmiy tadqiqot metodlari, Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy tamoyillari, Jismoniy tarbiyaning vositalari, jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish, Harakat faoliyatining shakllari, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport ishlari, umumta'lim maktabida jismoniy tarbiya ishlarining asosiy shakllari, Professional ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya, Sport mashg'ulotlari nazariyasi, sport mashg'ulotlari tamoyillari, haqida umumiy tushuncha, Sport mashg'ulotlarining asosiy tomonlari va vositalari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. Sport formasi va uni shakllanishi, sport mashg'ulotlarini davrlashtirish, sport tayyorgarligi bosqichi va uni rejalashtirish, sportchilarni tayyorlash tizimida murabbiylarning roli, sport mashg'ulotlari</p>

<p><b>IV.II. Mustaqil ta'limni o'zlashtirish tartibi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↓ darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish;</li> <li>↓ tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;</li> <li>↓ o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;</li> <li>↓ maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;</li> <li>↓ talabani o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;</li> <li>↓ faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;</li> </ul> <p><b>IV.III. Mustaqil ta'limni o'zlashtirish tartibi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Test yechish – o'rgatuvchi test dasturlarida mashq qilish orqali fan moduliga oid materiallarni mustahkamlash;</li> <li>↓ Nazorat ishiga tayyorlanish — fan bo'yicha kutilayotgan oraliq va yakuniy nazoratlarga tayyorgarlik ko'rish.</li> <li>↓ Masala yechish — amaliy mashg'ulot mavzusi bo'yicha berilgan masalalarni yechish va uni yozma tarzda taqdim qilish;</li> <li>↓ Referat – muammoning yozma bayoni, bunda adabiy manbalar sharhlanadi yoki ilmiy ish, kitoblar tahliliy bayon qilinadi;</li> <li>↓ Kollokvium — o'quv modulining nazariy qismining o'zlashtirilishini tekshirish maqsadida suhbat uyushtirish;</li> <li>↓ Esse - dolzarb mavzu bo'yicha shaxsiy fikrini tanqid, publitistik va boshqa janrlarda yozma bayon qilish;</li> <li>↓ Taqdimot – berilgan mavzu bo'yicha slayd va video materiallar vositasida chiqish qilish;</li> <li>↓ Keys-stadi – ishlab chiqarishdagi muammoli vaziyatlar bo'yicha belgilangan shakldagi topshiriqlar bo'yicha yechim izlash;</li> <li>↓ Glossariy - berilgan mavzu bo'yicha atamalarni qisqa izohlash.</li> </ul>	<p>7.</p>
<p>8.</p>	<p>9.</p>

### Qo'shimcha adabiyotlar

8. Salomov R.S., Sharipov A. K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. T.: «ITA-PJRESS», 2015. 182 bet.
9. Soatov N., Najmiddinov F. "Maktabda jismoniy tarbiya" Uslubiy qo'llanma. T.: "Exstremum press" 2015yil.
10. Tadjiyeva M. X., Xusanxodjayeveva S. I.; Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o'quv qo'llanma – T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244.
11. Usmonxo'jayev T. S., Burnashev I. I., Meliyev H. A., Qipchoqov B. B. 2010. 500 Harakatli o'yinlar.
12. Usmonxo'jayev T. S., Arzumanov S. G. Jismoniy tarbiya: Kasb-hunar kollejlari uchun darslik. — Qayta ishlangan va to'ldirilgan to'rtinchi nashri. — T.: „O'qituvchi“ NMIU, 2007. 208 b.
13. Usmonxo'jayev T. S., Abdullayev Sh. A., Salayev A. A., Abdullakimova E. N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. — T. O'zDJTI, 2014.
14. Usmonxo'jaev T. S. va boshq. Bolalar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. Toshkent – 2006.
15. С.В. Гурьев - Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей школьного и младшего школьного возраста). Москва - 2020

Internet saytlari:

1. <https://www.ziyonet.uz>.
2. <https://www.edu.uz>.
3. <https://www.google.uz>.
4. <https://www.gov.uz>.
5. <https://www.sciencedirect.com>

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fanining o'quv dasturi Jizzax davlat pedagogika universiteti Kengashining 2022 yil "08" avgustdagi № 1-sonli Kengash qarori bilan tasdiqlangan.

**Fan/modul uchun ma'sullar:** Sh.O'.Atamurodov jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri.

**Taqrizchilar:**

**F.Q.Axmedov** - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasini professori.

**G'.Salimov** - Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti.