

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



“Tasdiqlayman”  
Jizzax davlat pedagogika instituti  
rektori Sh.S.Sharipov

2022 yil “ ”

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

**Bilim sohasi:** 100000 – Ta'lim

**Ta'lim sohasi:** 110000 – Ta'lim

**Ta'lim yo'nalishi:** 60112200 - Jismoniy madaniyat

Jizzax - 2022

Fan/Modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
351 JMNMM 04	2022-2023 2023-2024	I-II III-VI	6+2-8 4+4-8
Fan/Modul kodi	Ta'lim tili		
Majburiy	O'zbek		
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Haftadagi dars soatlari 4 Jami yuklama (soat)
1	I-semestr Ma'ruza 38 soat Amaliy 14 soat Semenar 38 soat Jami: 90	90	180
	2-semestr Ma'ruza 12 soat Amaliy 16 soat Semenar 2 soat Jami: 30	30	60
	3-semestr Ma'ruza 24 soat Amaliy 16 soat Semenar 20 soat Jami: 60	60	120
	4-semestr Ma'ruza 26 soat Amaliy 14 soat Semenar 20 soat Jami: 60	60	120

**1. Fanning mazmuni**  
 Mazkur fan dasturi bakalavriat: 60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nali metodikasi" fan dasturi I-II semestrlar davomida - talabalarga jismoniy madaniyat fanining nazariy asoslarini va amaliy tabiiqlarini o'rgatish hamda ularni amalda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan izohlash mumkin.

**Fanni o'qitishdan maqsad** - bo'lajak kadrlarga mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroficha 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.

**Fanning vazifasi** - Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini o'qitishda bo'lajak mutaxassislariga gimnastikaning mashq elementlarini o'rgatish, harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish, o'yinlarni tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish hamda tashkil etishni o'rgatish, gimnastika, harakatli o'yinlarni kelib chiqishi, qisqacha tarixi, turkumlari, rivojlanish bosqichlari, pedagogik ahamiyatini anglatish, gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlarni tasnifini anglatish, uning tarixiy qonuniyatlarini, vositalari, o'qitish metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil

qilish usullari bo'yicha nazariy bilimlarni o'rgatish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasiga - maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya asoslarini, maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining yosh xususiyatlarini, jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari, metodlarini, yosh bosqichlariga qarab o'quv ishlarini rejalashtira olishni, har bir yosh bosqichlariga qarab jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkaza olish, guruhdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllarini bilish va ularni farqlay olishi kerak. Bundan tashqari - Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining tarixiy qonuniyatlarini, vositalari, o'qitish metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullarini haqida ham keraklicha ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bo'limlarida jismoniy madaniyatning umumiy o'rti ta'lim hamda amaliy - kasbiy tayyovgarlik shuningdek, kundalik turmushda ahamiyat kasb etuvchi harakat ko'nikmalariga o'rganib boradi. Bundan tashqari sport, jismoniy tarbiyaning asosiy komponentlaridan biri hamda sport faoliyatining maxsus shakli sifatida sport musobaqalari taxlii qilishni ham o'rganadilar.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar uchun professional ta'limotning ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bo'limlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiyamati bilan ifodalanamaydi, u bo'lg'usi mutaxassisga jismoniy madaniyatning butun sohalarida kasbiy - faoliyat mazmunini to'liq tushinishga imkoniyat yaratadi, o'quvchilarning dunyo qarashlarini o'zgartiradi, jamiyatning boshqa sohalaridagi mutaxassisliklarining umumiy ish faoliyatlarini bilan bog'laydi va yangi ko'rinishdagi bilim, usul va metodlarini egallashni, zarur bo'lgan yuqori darajali professional dunyoqarashini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bu inson jismoniy kamolati boshqarishning umumiy qonuniyatlarini haqdagi fan bo'lganligi uchun bu fanni egallash jismoniy tarbiyaning barcha bo'g'inlariga tegishli masalalarini hal qilishga to'g'ri yondoshish imkonini beradi.

**II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)**  
**II.1. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**  
**I-semestr**

**I-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. (4-soat).**

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlari, metodlari, printsiplarni, mazmunini, dastlabki asosiy tushunchalar: "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat tizimi", "Jismoniy madaniyat", "Jismoniy rivojlanish", "Jismoniy ta'lim", "Jismoniy tayyovgarlik", "Jismoniy kamolot", "Sport" atamalarini bilishi lozim. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi haqida, jismoniy madaniyat tizimining printsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**2-mavzu. O'zbekiston Respublikasi hukumati jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. (4-soat).**

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini anglatish. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarini o'rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**3-mavzu. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari. (2-soat).**  
Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti uchun davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari (sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalar).

**4-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplari. (2-soat).**  
Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlanirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsiplari. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlari: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**5-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari. (4-soat).**  
Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**6-mavzu. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi. (4-soat).**  
Jismoniy mashqlar. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakati o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

**7-mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. (2-soat).**  
Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida. Jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**8-mavzu. Jismoniy tarbiyaning ustubiy printsiplari. (2-soat).**  
"Onglilik va faollik" printsiplari, "Ko'rgazmalilik" printsiplari, "Muntazamlilik" printsiplari, "Tushunarlilik va individuallashtirish" printsiplari, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsiplari tavsif hamda ulami o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**9-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. (4-soat).**  
Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalarga ularning mosligi; o'qitish printsiplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorgarligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, so'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emotsional vazifasidan foydalanish metodikasi. Ko'rgazmalilik qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi); o'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**10-mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. (2-soat).**

Boshlang'ich, tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmalarining ahamiyati, ko'nikma va malaka harakatini 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.

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalari o'ziga xos belgilari); o'qitish metodlaridan foydalanish xususiyatlari; harakatlar xatolarini oldini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlarga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonlari (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsiplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari), o'qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash) haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**11-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. (2-soat).**  
Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III-fazalari). Malakaning stabilashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**12 - mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).**  
Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlanirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlanirish vositalari. Mushaklarni muvoziqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlanirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlanirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlanirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlanirish. Tezlik kuchini rivojlanirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**13 - mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).**  
Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasi rivojlanirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo'lishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlanirish. 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.

**14 - mavzu. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).**  
Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va ulchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlanirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlanirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**15 – mavzu. Chaqqonlikni qobilyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).**

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

**16 – mavzu. Chidamlilikni qobilyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).**

Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi. Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezon 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 yakkah bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**17-mavzu. Ta'lim muassasalarida jismniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. (4-soat).**

Jismniy 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 yaxlitdigi. Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahamiyati. Mashg'ulotlarni tuzilish xususiyatlari: mashg'ulotlar tuzilishining o'quv muassasalarida tahsil oluvchilarning yoshlik xususiyatlariga bog'liqligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Mashg'ulotni tashkil etish xususiyatlarini ochib berish, o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari: frontal, uzluksiz, guruhli, individual, ayilnamamashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maxsus va tayyorlov guruhlari bolalari bilan olib boriladigan jismniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi. 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.

**18-mavzu. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismniy tarbiya mashg'ulotlari. (4-soat).**

Dasturga qo'yiladigan talablar, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismniy sifatlarini tarbiyalash, ta'lim va tarbiyaning asosiy uslublari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismniy tarbiyalash vositalari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismniy tarbiyalash shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**19-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismniy tarbiyani o'rni va ahamiyati (4-soat).**

Maktab o'quv rejasida bo'yicha umumiy jismniy tarbiya kursi, darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar, darsning mazmuni va uning tuzilishi, darsning vazifalarini aniqlash, darsda yuklamalarning me'rtlash uslublari, jismniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari, jismniy tarbiya darsining turlari,

o'quv kun tartibida jismniy tarbiyaning shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**20-mavzu. Sinfidan tashqari olib boriladigan jismniy tarbiya ishlariga tavsif (4-soat).**

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismniy tarbiya daqqalari. Uzaytirilgan tanaffusda o'tkaziladigan harakati o'yinlar. Kun uzaytirilgan guruhlarda sport soatlari. Sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**21-mavzu. O'quvchilar sog'lom turmush tarsi. (2-soat).**

Harakatlanishning me'yori haqida, O'quvchi organizmining funksional faolligi. Maktab yoshidagilar harakat aktivligi (faolligi)ning me'yori, Kunlik harakatlar

**22-mavzu. Akademik litsey va professional ta'limda jismniy tarbiya (2-soat).**

O'quvchilari uchun jismniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-2 bosqich o'quvchilar jismniy 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'yoriash uslubiyati. Kasbiy jismniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, jismniy tarbiya darslarining me'yori hujjatlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**23-mavzu. Jismniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).**

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Jismniy qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**24-mavzu. Xronometraj o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).**

Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Darsni tashkil qilish. Darsda qo'llaniladigan vositalar. O'rgatish usullarining qo'llanilishi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**25-mavzu. Jismniy tarbiya darslarida, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).**

Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**26-mavzu. Axoli jismniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari. (4-soat).**

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test me'yorining maqsadi va vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**27-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish. (2-soat).**

Sport bayramlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi, sport bayramlari turlari, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**28-mavzu. Aholining katta yoshdagilari va qarilik davrining jismniy madaniyati. (2-soat)**

Qarish va qariyalik davri jismniy madaniyati, Asab, yurak-tomir, nafas organlari, suyak - bo'g'in mushaklar tizimida, modda almashinuvidagi o'zgarishlar, Jismniy

madaniyatlik va uzoq umr.

**29-mavzu. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik. (2-soat).**  
Jismoniy madaniyat fani o'qituvchisining pedagogik madaniyati, Jismoniy madaniyat bakalavriyning pedagogik madaniyatining strukturasi, Kasb-hunar sohibining mahorati, Kasbga yo'naltirilgan harakatlarning zahirasi va ularga oid nazariy bilimlar.

**30-mavzu. Sportning nazariy asoslari. (4-soat).**  
Sport nazariyasi predmetining xususiyatlari. Sport faoliyati. Sport tayyorgarligi. Sport tayyorgarligi tizimi. Sport maktabi. Sport mashg'ulotlari. Sportchilarni tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari. Sportchilarni tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**31-mavzu. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi. (4-soat).**

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

**32-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari. (2-soat).**

Sport mashg'ulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashg'ulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anatomik belgilariga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ahamiyati. Mashqlarning tuzilish belgilari. Siklik turdagi mashqlar. Asiklik turdagi mashqlar. Jismoniy mashqlar texnikasi. Vaqt tavsifi. Fazoviy vaqt tavsiflari. Dinamik va ritmik tavsiflar. Sportda qo'llaniladigan uslublar. Eshitish (tovush) ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmali uslublari. Tezkor axborot uslublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari. O'yin uslublari. Musobaqa uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**33-mavzu. Sport trenirovkasining tamoyillari. (2-soat).**

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish. Sportchi umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Yuklama va dam olishning zichlangan rejimi. Mashg'ulot talablarining asta sekin va masimal ortib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining siklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**34-mavzu. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi. (4-soat).**

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati. Sport taktikasi. Raqibsiz trenirovka qilish uslublari. Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslublari. Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**35-mavzu. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif. (2-soat).**

Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning o'zaro nisbati. Yuklamalr dinamikasining xususiyatlari.

Mikrotsikl tuzilishi. Tayyorlov davrining ikkinchi (maxsus tayyorgarlik) bosqichi. Vosita va uslublar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikl strukturasi. Shaxsiy musobaqa davri. Mashg'ulot yo'nalishining o'zgarishi. Vosita va metodlar tarkibidagi o'zgarishlar. Yuklamalar dinamikasining xususiyatlari. Mikrotsikl strukturasi. O'tish davri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**36-mavzu. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari. (2-soat).**

Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

**37-mavzu: Ko'p yillik sport jarayonini takomillashtirish tizimida sportchilarni tayyorlashning asoslari. (4-soat).**

Sport mashg'ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari. Sport mashg'ulotlarining vositalari, Sportdagi yuklama va uni sportchi organizmiga ta'siri. Mashg'ulot yuklamasi. Sport mashg'ulotida charchash va tiklanish. Mushak faoliyatining energiya ta'minoti. Mashg'ulot jarayonining tuzilishi. Mashg'ulot mezosikllarini tuzilishi. Makrotsikllarda mashg'ulotlar jarayonining tuzish metodikasi. Ko'p yillik tayyorgarlikni davom etishi va uni aniqlovchi omillar. Sport mashg'ulotini davrlari va tuzilishi.

**III. Amaliy, seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlardan maqsad Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ma'ruza materiallari bo'yicha talabalarining bilim va ko'nikmalarini chuqurlashtirish va kengaytirishdan iborat. Bunda talabalar amaliy mashg'ulotlarda yechimlarni tahlil qilishda olgan nazariy bilimlarini qo'llay olishlari nazarda tutiladi.

**III.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsifa etiladi:**

**1-mavzu.** O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmunini o'rganish (2-soat).

**2-mavzu.** Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi uchun tegishli davlat direktiv hujjatlarini o'rganish (4-soat).

**3-mavzu.** Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublarini o'rganish (2-soat).

**4-mavzu.** Jismoniy tarbiya vositalari asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish (2-soat).

**5-mavzu.** Jismoniy tarbiya/mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlaridan foydalanish (4-soat).

**6-mavzu.** Harakatlarga o'rgatish bosqichlarini tuzilishi, o'qitish printsiplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklarini o'rganish (2-soat). O'quvchilarda kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi (2-soat).

**7-mavzu.** O'quvchilarda tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi (2-soat).

**8-mavzu.** O'quvchilarda e'gilluchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi (2-soat).

**9-mavzu.** O'quvchilarda chaqqonlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi (2-soat).

**10-mavzu.** O'quvchilarda chidamlilikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi (2-soat).

**11-mavzu.** Maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun ishlatilgan tayyorlash (4-soat).

- 12- mavzu. 1-4 sinflar jismoniy tarbiya darslari uchun dars ishlarni tayyorlash (2-soat).
- 13- mavzu. 5-7 sinflar jismoniy tarbiya darslari uchun dars ishlarni tayyorlash (4-soat).
- 15- mavzu. 8-9 sinflar jismoniy tarbiya darslari uchun dars ishlarni tayyorlash (4-soat).
- 16- mavzu. Yuqori sinflar o'quvchilari jismoniy tarbiya darslari uchun dars ishlarni tayyorlash (4-soat).
- 17- mavzu. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlari rejalari tuzish (2-soat).
- 18- mavzu. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va otkazish usullari (4-soat).
- 19- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish (2-soat).
- 20- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish (2-soat).
- 21- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida, pulsometriya o'tkazish (2-soat).
- 22- mavzu. BO'SM va IBO'SM faoliyatini o'rganish (2-soat).
- 23- mavzu. BO'SM va IBO'SM sport mashg'ulotlari uchun ishlanma tayyorlash (2-soat).
- 24- mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish (2-soat).
- 25- mavzu. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik uchun mashg'ulot ishlarni tayyorlash (2-soat).

III.2. Seminar mashg'ulotlarida talabalar fan bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada yangi pedagogik texnologiyalar asosida mustahkamlanadi.

#### Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsifi etiladi:

- 1- mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. (2-soat).
- 2- mavzu. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. (4-soat).
- 3- mavzu. Jismoniy madaniyatning jamiyadagi vazifalari va shakllari. (2-soat).
- 4- mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplari. (2-soat).
- 5- mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot usullari. (4-soat).
- 6- mavzu. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi. (2-soat).
- 7- mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. (2-soat).
- 8- mavzu. Jismoniy tarbiyaning uslubiy printsiplari. (2-soat).
- 9- mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. (4-soat).
- 10- mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. (2-soat).
- 11- mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. (2-soat).
- 12- mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).
- 13- mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).
- 14- mavzu. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).
- 15- mavzu. Chidamlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).
- 16- mavzu. Chidamlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi. (2-soat).
- 17- mavzu. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari. (2-soat).

- 18- mavzu. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. (2-soat).
- 19- mavzu. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati. (2-soat).
- 20- mavzu. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlari tavsifi. (2-soat).
- 21- mavzu. O'quvchilar sog'lom turmush tarsi. (2-soat).
- 22- mavzu. Akademik litsey va professional ta'limda jismoniy tarbiya. (2-soat).
- 23- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).
- 24- mavzu. Xronometraj o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).
- 25- mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti. (2-soat).
- 26- mavzu. Axoli jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari. (2-soat).
- 27- mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish. (2-soat).
- 28- mavzu. Aholining katta yoshdagilari va qarilik davrining jismoniy madaniyati. (2-soat).
- 29- mavzu. Kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik. (2-soat).
- 30- mavzu. Sportning nazariy asoslari. (4-soat).
- 31- mavzu. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi. (2-soat).
- 32- mavzu. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari. (2-soat).
- 33- mavzu. Sport trenirovkasining tamoyillari. (2-soat).
- 34- mavzu. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi. (4-soat).
- 35- mavzu. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif. (2-soat).
- 36- mavzu. Sport formasini taraqqiyotining qonuniyatlari. (2-soat).
- 37- mavzu. Ko'p yillik sport jarayonini takomillashtirish tizimida sportchilarni tayyorlashning asoslari. (4-soat).

#### IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talabalar darsdan tashqari paytlarda o'tilgan mazlarni mustaqil o'zlashtirishlari va egallagan bilimlarini mustahkamlashi, amaliy mashg'ulotlarga tayyorlanib kelishlari uchun tavsifiya etilgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlardan foydalanishlari zarur bo'ladi.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar va testlarni tuzish, savollarga tavsifiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me'yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni hal qilish yo'llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar ko'zda tutilgan. Talabalar mustaqil ishlarini baholash joriy yoki oraliq nazorat paytida inobatga olinadi.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviy bog'liqlikda bajariladi.

#### Mustaqil ta'lim uchun tavsifiya etiladigan mavzular:

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi va vazifalari.
2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi.
3. Mamlakatimizda jismoniy madaniyat tizimi.
4. Jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari.
5. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.

6. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmuni.
7. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.
8. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.
9. Jismoniy tarbiya vositalari.
10. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli.
11. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi.
12. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
13. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
14. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
15. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
16. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
17. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
18. Jismoniy sifatlar va ularni tarbiyalash.
19. Aholi turar joylarda ommaviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish.
20. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
21. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
22. Koordinatsion qobiliyatlar va egluvchanlikni tarbiyalash.
23. Chidamlilikni tarbiyalash.
24. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
25. Jismoniy ta'lim uning vazifalari va xususiyatlari.
26. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mashqlarini me'yoriylash.
27. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari.
28. Chidamlilik sifatini tarbiyalash va uni rivojlantirish metodikasi.
29. Jismoniy madaniyat tizimi rivojlanishining umumiy tavsifi.
30. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi.
31. Jismoniy tarbiya tizimining qonun-qoidalari va umumiy tamoyillari.
32. Jismoniy madaniyat nazariyasining tadqiqotlar metodikasi.
33. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
34. Jismoniy tarbiya usullari va jismoniy mashqlar texnikasiga tavsif.
35. Jismoniy tarbiyaning metodik va didaktik tamoyillari.
36. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari O'qitishning amaliy metodlari.
37. Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi.
38. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
39. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati.
40. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatini rivojlanishining davrlari.
41. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
42. Jismoniy tarbiya nazariyasining yetakchi tushunchalari va jismoniy tarbiyaning ijtimoiy mohiyati.
43. Jismoniy tarbiyani tarbiyaning boshqa yo'nalishlari bilan bog'liqligi.
44. Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy prinsiplari.
45. Jismoniy tarbiya vositalari.
46. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.
47. Jismoniy mashqlarni tarixiy klassifikatsiyasi.
48. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.
49. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.
50. 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.
51. 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.

52. 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati.
53. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
54. Sindfan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.
55. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.
56. Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali.
57. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
58. Dars konspektini tuzish uslubiyati.
59. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi.
60. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.
61. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.
62. Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi.
63. Rekrativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
64. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.
65. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.
66. Sportning nazariy asoslari.
67. Sport trenirovkasini tamoyillari.
68. Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish metodikasi.
69. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
70. Sportchilarni tayyorlash tizimi.
71. Sportchilarni jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi.
72. Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
73. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.
74. Sportchilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi.
75. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif.
76. Sport formasini taraqqiyotining qonuniyatlari.
77. Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash.
78. Maxsus va tayyorlov guruhlari bilan jismoniy tarbiya.
79. O'zlashtirishni tekshirish metodikasi.
80. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.

<p>nazorat bo'yicha yozma ishini topshirish.</p> <p>Joriy nazorat semestr davomida amaliy mashg'ulotlariga ajratilgan soatlardan kelib chiqib umumiy 30 ball bilan baholanadi.</p> <p>Jami amaliy mashg'ulotlari bo'yicha o'zlashtirish natijalari 100 ballik tizimda 30 ball bilan baholanadi.</p> <p>Oraliq nazoratlar. 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>Yakuniy nazorat</p> <p>Yakuniy nazorat yozma yoki test shaklida o'tkaziladi. Talabanning 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><b>6</b></p> <p><b>Asosiy adabiyotlar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik, Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 y.</li> <li>2. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik II – tom. Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2014 y.</li> <li>3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, "ITA-PRESS" T-2015 y.</li> <li>4. Maxkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik Toshkent 2008 y.</li> <li>5. Юнусова Ю.М. теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Ташкент 2005 г.</li> </ol> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ахмедов Ф.К. Атамуродов Ш.Ў. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув кўланма. Т-2019 й. 184 б.</li> <li>7. Атамуродов Ш.Ў. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Ўқув кўланма. "Эйф нашр-матбаа" Г-2020 й. 188 б.</li> <li>8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y.</li> <li>9. Железняк Ю. Д. и др. Теория и методика спортивных игр: учебник / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 464 с. - (Бакалавриат).</li> <li>10. Olimov A.I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, (oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti II bosqich talabalari uchun o'quv qo'llanma) "Tafakkur" nashriyoti, T-2020 й. 280 b.</li> <li>11. Лившицкий А.Н. Мактабгача yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 1995 y. Salomov R.S., Arifov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. "Moliya", 2011.</li> <li>12. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y.</li> <li>13. Maxkamdjanov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi-Tashkent TDPU, 2001-2002 yil</li> </ol> <p><b>Elektron ta'lim resurslari:</b></p> <p>www.tdpu.uz www.pedagog.uz www.ziyounet.uz</p>
---	---

<p><b>3</b></p> <p><b>V. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalar</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassis tayyorlashda jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mumiy qonuniyatlarini aniqlash va ochib berish nazariyalari haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> <li>• jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi asoslarini, O'zbekistonda jismoniy tabiya va sport to'g'risidagi qonunning qabul qilinishi, asosiy tushunchalar mashg'ulot jarayonlarining xususiyatlarini bilish va ulardan foydalanish <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi;</b></li> <li>• jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarini taxil qilish usullarini qo'llash jismoniy rivojlanish muammolari bo'yicha yechimlar qabul qilish malakasiga <b>ega bo'lishi kerak;</b></li> <li>• jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga <b>ega bo'lishi kerak;</b></li> <li>• tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaning belgilovchi omillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish m'd ulardan foydalanish <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi;</b></li> <li>• quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> <li>• 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 chiqish haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> <li>• dasturga qo'yiladigan talablar, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, ta'lim va tarbiyaning asosiy uslublari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> <li>• pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Pedagogning darsga tayyorlanishi. Jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash uslubiyati. Pedagogning tarbiyaviy ishi. O'quvchilarning xulqi. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish <b>ko'nikmalariga ega bo'lishi;</b></li> <li>• jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati, sport taktikasi haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> <li>• sport nazariyasi predmetining xususiyatlari, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi tizimi, sportchini tayyorlash, sport mashg'ulotlari tizimi, sport natijalar, sportchini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish haqida <b>tassavur va bilimga ega bo'lishi;</b></li> </ul> <p><b>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</b></p> <p>ma'ruzalar intrafaol keys-stadi; seminarlar (mantiqiy fikrlash tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyixalar; jamoab bo'lib ishlash va ximoya qilish uchun loyixalar.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>VII. Kreditiarni 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</p>
<p><b>5</b></p>	<p><b>14</b></p>



<p>www.edu.uz www.lex.uz www.bilim.uz www.gov.uz <a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a></p>	<p><b>Fan/modul uchun ma'sullar:</b> Sh.U.Atamurodov jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri dotsent. A.I.Olimov jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini katta o'qituvchisi PhD.</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Taqrizchilar:</b> F.Q.Axmedov. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori. G'Salimov. Buxoro davlat universiteti. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti.</p>	