

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI

JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



2021 yil "27" 08

VALEOLOGIK VA SALOMATLIKNI SAQLASH TEXNOLOGIYALAR

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-2021

Fan/Modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
VSST	2021-2022	2	4
Fan/Modul kodi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari	
Majburiy	O'zbek	4	
Fanning nomi	Auditoriya	Mustaqil ta'lim	Jami yuklama (soat)
	mashg'ulotlari (soat)	(soat)	
1	60	60	120
2.	<p><b>Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar</b></p> <p><b>I. Fanning mazmuni</b></p> <p><b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> – Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar fanini o'qitishdan maqsad-jismoniy tarbiya o'qituvchisiga kasbiy bilimlar berish, ko'nikma va malakalarga ega qilish. Uzlaksiz ta'lim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador bo'lgan uslubiy jixatlardagi yangilik va muammolarni o'rganish. Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar fanini va boshqa o'zaro a'loqador fanlarni o'qitish metodikasiga doir o'quv materiallar bilan uyg'unlikda o'rgatish. Magistrnlarni fan mutaxassisi sifatida shakillantirishda milliylik, tarixiylik, raqobatbardoshlik, zamonaviylik, izchillik, motivatsiya, amaliylik hamda navotirlik kabi sifatlarni ko'zda tutgan holda ta'lim-tarbiya berish. Oliy ta'limning talabalariga javob beradigan yuqori malakali jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashdan iboratdir.</p> <p><b>Fanning vazifasi</b> –Fanning asosiy maqsadiga erishishda quyidagi vazifalarni amalga oshirish kerak bo'ladi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- magistratura mutaxassisligi bo'yicha ob'ektlar va jarayonlarning namunaviy modellari va ularni tadqiqot qilishni o'rganish;</li> <li>-eksperimental tadqiqotlarni bajarishda qo'llaniladigan stendlar, zamonaviy apparaturalar va boshqa jihozlarni o'rganish va bayon qilish;</li> <li>-eksperimental tadqiqotlarni o'tkazish;</li> <li>-eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish, xulosalar chiqarish va tavsiyalarni ishlab chiqarish;</li> <li>-mutaxassislik ilmiy-metodik mavzusi bo'yicha ilmiy-tadqiqotlarni o'tkazish, holatini, tahlil qilish;</li> <li>-o'rganilayotgan mavzu bo'yicha o'quv maqsadlarni shakillantirish;</li> <li>-mavzu bo'yicha o'qitishni texnologiyalashtirish variantlarini ko'rib chiqish va aniq variantini tanlash; texnologiyalardan foydalanish.</li> </ul>		

**II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)**

**II.1. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**

**1-mavzu.**

**Kirish. Valeo-salomatlik va sog'lom hayot tarzi haqida ta'limot.** Valeologiyaning asosiy tushunchalari. Valeologiyaning predmeti. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi. Valeologiyaning vazifalari. Valeologiyaning tadqiqot usullari. Sog'lom hayot tarzi va salomatlik. Jismoniy tarbiya va salomatlik.

**2-mavzu.**

**Valeologiya kursining tuzilishi.**

Ommaviy profilaktika O'zbekiston Respublikasi aholisining salomatligi bazasi sifatida. Individual profilaktika-shaxs salomatligining asosi. Talabalar valeologiyasining konsepsiyasi. Valeologiya kursining mazmuni.

**3-mavzu.**

**Valeologiyani o'qitish tizimi. Valeologiya mashg'ulotlarining shakllari.**

Salomatlikni yaxshilashning ratsional usullari. Salomatlikni yaxshilashning samarali vositalari. Salomatlikni mustahkamlashning noan'anaviy vositalari. Bo'sh vaqtdan ratsional foydalanishga o'rgatish.

**4-mavzu.**

**Talabalarni o'qitishning faol usullari. Talabalarni jismonan rivojlantirishni boshqarish.**

Talabalar har tomonlama tayyorligini kompleks baholash. Jismoniy rivojlantirish jarayonida pedagogik nazorat. Jismoniy rivojlantirishning samarali usullari. Jismoniy rivojlantirish vositalarining pedagogik asoslari. Umumiy jismoniy tayyorgarlik salomatlikni yaxshilashning asosiy vositasi sifatida.

**5-mavzu.**

**Talabalarining valeologiya bo'yicha o'quv jarayoni monitoringi.**

Muntazam jismoniy mashg'ulotlarga ehtiyojni faollashtirish. Salomatlikni aniqlashning reyting tizimi. Salomatlikni yaxshilash uchun o'z-o'zini baholash va nazorat qilishning samarali usullari.

**6-mavzu.**

**Jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishini baholash mezonlari.**

Jismoniy tayyorlikni baholash mezonlari. Jismoniy holatni baholash. Talabalar sog'lomlashtirilishini pedagogik nazorat qilishning reyting tizimi. Valeologiya bo'yicha sinov va imtihonlarni qabul qilish nazomi.

**7-mavzu.**

**Valeologiyani o'qitish jarayonida tarbiya. O'qituvchi shaxsi talabani tarbiyalash omili sifatida.**

O'qituvchi- trener shaxsi talabani tarbiyalash omili sifatida. Shaxsni tarbiyalash jarayonida individual yondashuv. O'z-o'zini nazorat qilish tarbiyaning samarali usuli sifatida. O'rta Osiyo xalqlari o'yinlari, musobaqalari yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida. Bellashuvlar yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida.

#### 8-mavzu.

##### **Salomatlikning psixologik asoslari.**

Psixodiagnostika-sog'lomlashtirishni individuallashtirish asosi. Temperament va asab tizimining xususiyatlari. Sportda shaxsning shakllanish psixologiyasi. Salomatlikning psixologik savollari. O'quvchi yoshlar asab tizimining tipologik xususiyatlarini tadqiq etish. O'quvchi yoshlarning emotsional zo'rqiishini tadqiq etish.

#### 9-mavzu.

**Harakat faolligi va salomatlik. Sportda trenirovka yuklamalari xarakteristikasi.** Jismoniy mashg'ulotlarning energetik qiymati. Maktab o'quvchilari jismoniy yuklamasini dozalash. Talabalar jismoniy tarbiyasida yuklamalarni me'yorlashtirish. Quruq issik iqlim sharoitida jismoniy mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari.

#### 10-mavzu.

**Salomatlikni yaxshilashning ilmiy asoslangan vositalari va mashg'ulotlarni ratsional tashkil etish.**

Shaxsning tipologik xususiyatlari va harakat sifatleri o'rtasida botsiklikning xususiyatlari. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va ularni yaxshilash vositalari o'rtasida o'zaro botsiklikning o'ziga xos xususiyatlari.

Talabalarning qon aylanishi xususiyatlari va yurak-tomir tizimi funksiyalarini yaxshilash vositalari. Harakatlanish sifatleri o'rtasida o'zaro bog'liklik xususiyatlari. Salomatlikni mustahkamlash uchun mashg'ulotlarni ratsional tashkil etish.

#### 11-mavzu.

**Talabalariga valeologiyadan ta'lim berishda axborot taminot.**

Inson salomatligini tashkil etuvchilar bo'yicha telemetrik kompyuter kompleksi tizimi. Yurak ritmi monitorlari. Inter-feyslar va dasturiy ta'minot. Tana yog' massasini o'lchash uchun tarozi analizatorlar.

#### 12-mavzu.

**Ovqatlanish va salomatlik. Ovqatlanish va inson faoliyati.**

Ortiqcha vaznda ovqatlanish. Ovqatlanish va kasalliklar. Ratsional ovqatlanish.

#### 13-mavzu.

**O'quvchi va talaba yoshlar musobaqalari salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi sifatida.**

Musobaqalar muntazam jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish vositasi sifatida. O'quvchi yoshlarning «Umid nidollari», «Barkamol avlod», talabalarining «Universiada» musobakalari.

#### 14-mavzu.

**Orttirilgan immunitetning tanqislik sindromi. OITS bilan zararlantirish yo'llari.**

Inson immunitetning tanqislik sindromi. OITS diagnostikasi. OITS ga hamroh kasalliklar. Davolanish.

#### 15-mavzu.

**Salomatlik kushandalari (chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik).**

Narkotik modda nima? Giyohvandlar o'limining sabablari.

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

«Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar» fanini amaliy va seminar mashg'ulotlarini o'rganish jarayonida muammoli ma'ruzalar o'tkazish, interfaol metodlar, bahs va debat darslari, vaziyatli masalalarni qo'llash, shuningdek axborot texnologiyalari qo'llashdan tashqari ta'lim muassasalarining ilg'or tajribalarini o'rganish orqali o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

### III. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professop-o'qituvchilar tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar tashkil etiladi.

**Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:**

**1-mavzu.** Valeo-salomatlik va sog'lom hayot tarzi haqida ta'limot.

**2-mavzu.** Valeologiya kursining tuzilishi.

**3-mavzu.** Valeologiyani o'qitish tizimi. Valeologiya mashg'ulotlarining shakllari.

**4-mavzu.** Talabalarni o'qitishning faol usullari. Talabalarni jismonan rivojlantirishni boshqarish

**5-mavzu.** Talabalarining valeologiya bo'yicha o'quv jarayoni monitoringi.

**6-mavzu.** Jismoniy rivojlanish va gavda tuzilishini baholash mezonlari.

**7-mavzu.** Valeologiyani o'qitish jarayonida tarbiya. O'qituvchi shaxsi talabani tarbiyalash omili sifatida.

**8-mavzu.** Salomatlikning psixologik asoslari.

**9-mavzu.** Harakat faolligi va salomatlik. Sportda trenirovka yuklamalari xarakteristikasi.

**10-mavzu.** Salomatlikni yaxshilashning ilmiy asoslangan vositalari va mashg'ulotlarni ratsional tashkil etish.

**11-mavzu.** Talabalariga valeologiyadan ta'lim berishda axborot taminot.

**12-mavzu.** Ovqatlanish va salomatlik. Ovqatlanish va inson faoliyati.

**13-mavzu.** O'quvchi va talaba yoshlar musobaqalari salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi sifatida.

**14-mavzu.** Orttirilgan immunitetning tanqislik sindromi. OITS bilan zararlantirish yo'llari.

**15-mavzu.** Salomatlik kushandalari (chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik).

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

Magistratura talabasi mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish usullari:

1. Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
2. Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
3. Maxsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzular ustida ishlash;
4. Talabani o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
5. Faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

<p>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jismoniy tabiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish fanining maqsadi va vazifalari</li> <li>2. Magistratura mutaxassisligi bo'yicha ob'ektlar va jarayonlarning namunaviy modellari va ularni tadqiqot qilishni o'rganish.</li> <li>3. Eksperimental tadqiqotlarni bajarishda qo'llaniladigan standlar, zamonaviy apparaturalar va boshqa jihozlarni o'rganish.</li> <li>4. Eksperimental tadqiqotlarni o'tkazish.</li> <li>5. Sohaga oid ma'lumotlar bazasini tuzish.</li> <li>6. Mutaxassislik ilmiy-metodik mavzusi bo'yicha ilmiy-tadqiqotlarni o'tkazish holatini tahlil qilish.</li> <li>7. O'rganilayotgan mavzu bo'yicha o'quv maqsadlarni tanlash va texnologiyalashtirish.</li> <li>8. Talabalarining bilimni nazorat qiladigan testlarni ishlab chiqish.</li> <li>9. O'quv jarayonida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.</li> <li>10. Talabalarining o'quv ilmiy-tadqiqotlarida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.</li> <li>11. Faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari.</li> <li>12. Magistrlik dissertatsiyasi mavzulari</li> <li>13. Ishning bajarilish tartibi</li> <li>14. Ilmiy asoslar xar taraflama tahlili (ilmiy-texnikaviy yechimlar)</li> <li>15. Nazorat va tajriba guruhlarining natijalari natijalari.</li> <li>16. Magistrlik dissertatsiyasi natijalari.</li> <li>17. Eksperimental tadqiqotlar natijalariga ishlov berish.</li> <li>18. Magistrlik dissertatsiyasini himoyaga taqdim etish.</li> </ol>	<p>3.</p> <p>V. Fan o'qitilishining natijalari</p> <p>“Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida</p> <p><b>Ta'lim natijalari/Kashiy kompetensiyalar</b></p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida magistr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassis tayyorlashda qadim zamonlardan boshlab shu kungacha turli xalqlarda jismoniy tarbiya tarraqiyotining umumiy qonuniyatlarini aniqlash va ochib berish nazariyalari haqida <i>tassavur va bilimga ega bo'lishi</i>;</li> <li>• Jismoniy tabiya va sport nazariyasi asoslarini, O'zbekistonda jismoniy tabiya va</li> </ul>
--	--

<p>sport to'g'risidagi qonunning qabul qilinishi, asosiy tushunchalar mashg'ulot jarayonlarining xususiyatlarini bilish va ulardan foydalanish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magistr “Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar” tahlil qilish usullarini qo'llash jismoniy rivojlanish muammolari bo'yicha yechimlar qabul qilish malakasiga <i>ega bo'lishi kerak</i>;</li> </ul>	<p>4.</p> <p>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>Talabalarning “Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadqiq qilish muhim ahamiyatga egadir. “Baliq skileti”, “Bumerang”, “FSMU”, “Aqliy hujum”, “Blis-so'rov texnologiyasi”, “Davra subbatlari metodi”, “Venn diagrammasi”, “Keys-stadi” texnologiyasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ma'ruzalar</li> <li>• interfaol keyis-sadilar;</li> <li>• seminarlar (mantiqiy fikrlash tezkor savol-javoblar) ;</li> <li>• guruhlarda ishlash;</li> <li>• taqdimotlarni qilish;</li> <li>• individual loyixalar;</li> <li>• Mavzu bo'yicha «Klaster» usuli 1-variant</li> <li>• «Klaster» usuli 2-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha «Bumerang» usuli 1-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Bumerang” metodi 2-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Zanjir” usuli</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Zanjir” usuli 2-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Tarozi” usuli 1-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Tarozi” usuli 2-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Agarda Men.....” usuli 1-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Agarda Men.....” usuli 2-variant</li> <li>• Mavzu bo'yicha “Echim daraxti” usuli 1-variant</li> </ul> <p>kabi pedagogik texnologiyalar fanni o'qitishda keng foydalaniladi.</p>	<p>VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>“Valeologik va salomatlikni saqlash texnologiyalar” 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 va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat</p>
--	---	--

bo'yicha yozma ishini topshirish.

Joriy nazorat ta'lim oluvchilarning modul mavzulari bo'yicha bilimi va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli hisoblanadi. Joriy nazorat ta'lim oluvchi tomonidan modul mavzusi mazmunini o'zlashtirganlik darajasini baholashga qaratiladi, shuningdek o'quv materialini konstruktiv ravishda sharhlash va tahlil qilish, normativ-huquqiy hujjatlar bilan ishlash amaliy ko'nikmalari, huquqni qo'llash hujjatlari loyihalari tuzish, muammoli vaziyatlarni hal etish (keys-stadi), jamoada ishlash, ilmiy prezentatsiyalar tayyorlash va boshqalarni baholashga qaratiladi.

Oraliq nazorat semestr (qayta tayyorlash kursi) davomida modul o'quv dasturining tegishli (modulning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugagandan keyin ta'lim oluvchining bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli hisoblanadi. Oraliq nazorat ta'lim oluvchi tomonidan modul o'quv dasturining tegishli bo'limlari mazmunini o'zlashtirish darajasi, ta'lim oluvchining yuridik adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar bilan ishlash amaliy ko'nikmalari, huquqni qo'llash hujjatlari loyihalari tuzish, muammoli vaziyatlarni hal etish (keys-stadi), tizimli tahlil, mantiqiy fikrlash, mustaqil tadqiqot olib borish, o'z fikrlarini izchil va aniq bayon qilish qobiliyatini baholashga qaratilgan.

Yakuniy nazorat muayyan modul bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarning ta'lim oluvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli hisoblanadi. Yakuniy nazorat ta'lim oluvchining modul o'quv dasturining mazmunini o'zlashtirganlik darajasi, uning mantiqiy fikrlashi, normativ-huquqiy hujjatlar bilan ishlash amaliy ko'nikmalari, huquqni qo'llash hujjatlari loyihalari tuzish, muammoli vaziyatlarni (keys-stadi) hal etish, tizimli, tanqidiy tahlil qila olishi, o'z fikrlarini izchil va aniq bayon qilish qobiliyatlarini baholashga qaratilgan.

#### **Baholash tartibi va mezonlari**

Ta'lim oluvchining har bir modul bo'yicha o'zlashtirish darajasi ta'lim oluvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarini baholashning reyting tizimi asosida ballarda aks ettiriladi.

Ta'lim oluvchining semestr (qayta tayyorlash kursi) mobaynidagi har bir modul bo'yicha o'zlashtirishi 100 ballik tizim asosida butun sonlar bilan baholanadi. 100 ball nazorat turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

joriy nazorat - 30 ball;

oraliq nazorat- 20 ball;

yakuniy nazorat- 50 ball.

Ayrim qo'shimcha fanlar 100 ballik tizimda baholanadi va bu holat Institutning O'quv-uslubiy kengashi tomonidan alohida belgilanadi.

Qayta tayyorlash kursining nazorat turlari va ularga ajratilgan ballar taqsimoti O'quv-uslubiy kengash qarori bilan o'zgartirilishi mumkin.

Ta'lim oluvchilar reytingini hisobga olish elektron tizimda alohida baholanadigan talabaning kurs ishi (loyiha, jadval-hisoblash ishi), amaliyot (stajirovka), yakuniy davlat attestatsiyasi, bitiruv loyiha ishi, shuningdek qayta tayyorlash kursi tinglovchisining bitiruv ishi 100 ballik tizimda baholanadi.

Har bir nazorat turi unga ajratilgan maksimal ballning 100 foizidan kelib chiqqan holda baholanadi.

Ta'lim oluvchining modul bo'yicha o'zlashtirishini baholashda quyidagi namunaviy mezonlardan (bundan buyon matnda namunaviy mezonlar deb yuritiladi) kelib chiqish tavsiya etiladi:

a) 86-100 foiz olish uchun ta'lim oluvchi:

o'quv dasturining barcha bo'limlari bo'yicha tizimli, to'la va chuqur bilimga ega bo'lishi, zarur dalillar bilan asoslantirishi;

ilmiy terminologiyadan (jumladan, xorijiy tilda ham) aniq, o'z o'rnida foydalanishi, savollarga javobni mantiqan to'g'ri, stilistik savodli ravishda ifodalashi;

muammoli savollarni aniqlashi, o'z huquqiy pozitsiyasini ilmiy-amaliy tilda asoslab bera olishi;

modulning tayanch tushunchalarini bilishi va uni qisqa vaqt ichida ilmiy va amaliy masalalarni echishda samarali qo'llay olishi;

nostandart vaziyatlarda muammolarni mustaqil va ijodiy hal qila olish qobiliyatini ko'rsata olishi;

amaliy masalalarni qisqa, asoslangan va ratsional ravishda hal etishi;

modul o'quv dasturida tavsiya etilgan asosiy va qo'shimcha adabiyotlarni to'liq va chuqur o'zlashtirishi;

o'rganilayotgan modul bo'yicha nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlar mohiyatini anglash, ularga tanqidiy baho berish va boshqa modullar ilmiy yutuqlarini qo'llay olishi;

seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida butun semestr mobaynida ijodiy va mustaqil qatnashishi, guruhli muhokamalarda faol bo'lishi, vazifalarni bajarishda yuqori madaniyat darajasiga ega bo'lishi lozim;

b) 71- 85 foiz olish uchun ta'lim oluvchi:

o'quv dasturining barcha bo'limlari bo'yicha tizimli, to'la va chuqur bilimga ega bo'lishi, zarur dalillar bilan asoslantirishi;

ilmiy terminologiyadan (jumladan, xorijiy tilda ham) aniq, o'z o'rnida foydalanishi, savollarga javobni mantiqan to'g'ri, stilistik savodli ravishda ifodalashi;

o'z fikrini isbotlashda yoki boshqa nazariy materialni bayon qilishda yuzaga kelgan noaniqliklarni mustaqil bartaraf eta olishi;

modulning tayanch tushunchalarini bilishi, qisqa vaqt ichida ilmiy va kasbiy vazifalarni qo'yish hamda hal qilishda undan umumli foydalanishi;

standart vaziyatlarda muammolarni o'quv dasturi doirasida mustaqil hal qila olishi;

amaliy mashg'ulotlarda normativ-huquqiy hujjatlarini yaxshi bilishini namoyish qilishi, ushbu bilimlarni yangi vaziyatlarda to'g'ri (lekin doim ham ratsional emas) qo'llay olishi, bajarilgan ish natijalarini yetarli darajada rasmiylashtira olmaganligi;

modul o'quv dasturida tavsiya qilingan asosiy adabiyotlarni o'zlashtirishi;

o'rganilayotgan modul bo'yicha nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlar mohiyatini anglay olishi va ularga tanqidiy baho berishi;

seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida butun semestr mobaynida ijodiy va mustaqil qatnashishi, guruhli muhokamalarda faol bo'lishi, vazifalarni bajarishda yuqori madaniyat darajasiga ega bo'lishi lozim;

v) 55-70 foiz olish uchun ta'lim oluvchi: davlat ta'lim standartlari doirasida yetarli bilim hajmiga ega bo'lishi; ilmiy terminologiyani ishlatishi, savollarga javoblarni to'g'ri bayon qilishi, lekin bunda ayrim xatolarga yo'l qo'yishi;

javob berishga yoki ayrim maxsus ko'nikmalarni namoyish qilishda qiynalganda, modul va normativ-huquqiy hujjatlar bo'yicha asosiy tushunchaga ega ekanligini namoyish etishi;

modulning umumiy tushunchalari bo'yicha qisman bilimga ega bo'lishi va uni standart (namunaviy) vaziyatlarni hal etishda qo'llay olishi;

pedagog xodim yordami bilan standart vaziyatlarni hal eta olishi;

o'qilayotgan modul bo'yicha asosiy nazariyalar, konsepsiyalar va yo'nalishlar mohiyatini anglashi, ularga baho bera olishi;

seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida pedagog xodim rahbarligida qatnashishi, vazifalarni bajarishda yetarli madaniyat darajasiga ega bo'lishi lozim;

g) ta'lim oluvchining bilim darajasi 0-54 gacha baholanadi, agar: davlat ta'lim standartlari doirasida faqat ayrim fragmentar bilimlarga ega bo'lsa;

ilmiy terminlarni ishlatma olmasa yoki javob berishda jiddiy mantiqiy xatolarga yo'l qo'ysa;

seminar, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlarida passiv qatnashib, vazifalar bajarish madaniyatining past darajasiga ega bo'lsa;

amaliy ko'nikmalarga ega bo'lmasa, o'z xatolarini hatto pedagog xodim tavsiylari yordamida ham to'g'rilay olmasa.

Modul bo'yicha joriy nazoratni baholash mezonlari kafedra tomonidan namunaviy baholash mezonlari asosida tuziladi, kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi hamda ta'lim oluvchilarga e'lon qilinadi.

Modullar bo'yicha oraliq va yakuniy nazoratni baholash mezonlari namunaviy baholash mezonlari asosida ishlab chiqiladi va Filial O'quv-uslubiy kengashi tomonidan tasdiqlanadi.

Modullar bo'yicha semestr (qayta tayyorlash kursi) uchun ta'lim oluvchi reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R_f = \frac{V \times OI}{100}, \text{ bunda:}$$

$$R_f = 100$$

Rf - ta'lim oluvchining reytingi;

V - semestr (qayta tayyorlash kursi)da modul uchun ajratilgan umumiy yuklama (soatlarda);

OI - modul bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Ta'lim oluvchi semestr (qayta tayyorlash kursi) mobaynida modul bo'yicha olgan umumiy balli belgilangan tartibda ta'lim oluvchi tomonidan har bir nazorat turi bo'yicha olingan umumiy ballar yig'indisiga teng.

#### Asosiy adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. T.: Fan, 1980.
2. И.И.Брехман. Введение ввалеологию - наука о здоровье. Ф и С., 1990.

3. И.И.Брехман. Валеология - наука о здоровье. Ф и С., 1990.
4. Э.Н.Вайнер. Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Т.И.Искандеров, Б.И.Исхаков. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность.
6. В.Р.Казначев. Теоретические основы валеологии. Новосибирск, 1993.
7. I.A.Ko'shbaxtiev. Talaba yoshlar valeologiyasi. T., 2000,

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va oljanoab xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 488 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. 2017—2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. - T.: "O'zbekiston" 31.07.2018
3. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; 2005.y.
4. Kolbanov V.V. Boshlang'ich maktablarda valeologik ta'lim.// Jurnal. Boshlang'ich maktab. №4, - T.: 1999 й.
5. Safarova D. va boshqalar. Valeologiya. O'quv qo'llanma T.2006.
6. Здоровый образ жизни — основа воспитания подрастающего поколения — «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
7. Sharipova D.D., Shaxmurova G. A, Xaydarova P., Arbuзова T.L. Yoshlar orasida OITS-infektsiyasi profilaktikasi. O'qituvchilar uchun uslubiy qo'llanma. T. 2010.y.
8. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannopova N. Sh. Valeologiya asoslari. Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari uchun metodik qo'llanma. T. 2010.y.
9. Sharipova D., Sodiqov K., Shaxmurova G., Arbuзова T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009.y.

#### Elektron ta'lim resurslari:

[www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)  
[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)  
[www.edu.uz](http://www.edu.uz)  
[www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)  
<http://zivonet.uz-zivonet> axborot-ta'lim resurslari portali

**Jizzax davlat pedagogika instituti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan Fan/modul uchun ma'sullar:** A.Jo'rabayev Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:** R.Xamraqulov Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri p.f.n.dotsent G'Salimov Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini dotsenti.