

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



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
FANINING O'QUV DASTURI

Billim sohasi: 100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi: 110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi: 60112200 - Sport faoliyati (Kurash)

Jizzax - 2021

Fan/Modul kodi 351JMN1008	O'quv yili 2021-2022	Semestr III-IV	Kreditlar 8
Fan/Modul kodi Majburiy	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari
Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1	120	120	240
2	<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>Mazkur fan dasturi bakalavriat: 60112200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi</p> <p>2- bosqich talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" fan dasturi III-IV semestrlar davomida - talabalarga jismoniy madaniyat fanining nazariy asoslarini va amaliy tadbirlarini o'rgatish hamda ularni amalda tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan izohlash mumkin.</p> <p>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.</p> <p>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 tamlash, 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 tasnifi anglatish, uning tarixiy qonuniyatlari, 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.</p> <p>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, metodlari, 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 qonuniyatlari, vositalari, o'qitish metodlari, o'rgatish bosqichlari, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish usullarini haqida ham keraklicha ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim.</p> <p>Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining bo'limlarida jismoniy madaniyatning umumiy o'rta ta'lim hamda amaliy - kasbiy tayyorgarlik 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 taxlit qilishni ham o'rganadilar.</p> <p>Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani jismoniy madaniyat va sport</p>		

bo'yicha mutaxassislar uchun professional ta'limning ilmiy fundamentiga kirituvchi kengaytirilgan bo'limlari majmuasini o'z ichiga oladi. Uning ahamiyati faqat bu bilimlar qiymati bilan ifodalannmaydi, 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 mutaxassisliklarning umumiy ish faoliyatlarini bilan bog'laydi va yangi ko'rinmishdagi bilim, usul va metodlarini egallashni, zarur bo'lgan yuqori darajali professional dunyoqarashini shakllantirishga yordam beradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'lganligi uchun bu fanni egallash jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini haqidagi masalalarini hal qilishga to'g'ri yondoshish imkonini beradi.

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

III. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

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

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

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

3-mavzu. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

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 printsip-lari.

sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsipi. 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.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.

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.

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 uslubiy printsip-lari.

"Onglilik va faollik" printsipi, "Ko'rgazmalilik" printsipi, "Muntazamlilik" printsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" printsipi, "Tabiatlarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsip-lariga tavsif hamda ularni 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.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalarga ularning mosligi; o'qitish printsip-lariga, 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 emosional 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 tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.

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

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

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish bosqichi (harakatlanish faoliyati, masalalar 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 samaralligini baholash mezonlari (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsip-larini amalga oshirishning o'ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashtirish 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.

Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (I-II-III-fazalari). Malakaning stabilashuvi va plastikliigi. 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.

Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezlik-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida

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

13 – mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.

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

14 – mavzu. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.

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

15 – mavzu. Chaqqonlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.

Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi. Chaqqonlik jismoniy 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. Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16 – mavzu. Chidamlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.

Chidamlikni tarbiyalash metodikasi. Chidamlik tushunchasining ta'rif. Charchoq va chidamlik turlari. Chidamlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlikni 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 chidamlik. Maxsus chidamlikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkah bahsliashuv va spot o'yinlarida chidamlikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.

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'nalganligi yaxlitligi. Mashg'ulotlar vazifalarini ishlab chiqishning ahmiyati. 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, aylamma mashg'ulotlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maxsus va tayyorlov guruhlari bolalari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini tashkil etish xususiyatlari hamda o'tkazish metodikasi, mashg'ulotlarning tuzilishi, ularning mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Rejalashtirishning ahmiyati va mohiyati, rejalashtirish texnologiyasi va shakllini 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 muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.

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

19-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahmiyati.

Maktab o'quv rejasida bo'yicha umumiy jismoniy 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 usullari, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari, jismoniy tarbiya darsining turlari, o'quv kun tartibida jismoniy tarbiyaning shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

20-mavzu. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.

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

21-mavzu. Akademik litsey va professional ta'limda jismoniy tarbiya

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

22-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'tkazish usuliyoti.

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

23-mavzu. Xronometraj o'tkazish usuliyoti.

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

24-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida, pulsoimetriya o'tkazish usuliyoti.

Pulsoimetriya o'tkazish usuliyoti. Darsni umumlashtirish va xulosa chiqarish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

25-mavzu. Axoli jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.

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

26-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish.

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

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

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

- 1-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslubiyotlari.
- 2-mavzu. Jismoniy tarbiya vositalari.
- 3-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
- 4-mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
- 5-mavzu. Gimnastik anjomlari bilan mashqlarning tuzilishining xususiyatlari
- 6-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida oquvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
- 7-mavzu. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va otkazish usullari.
- 8-mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi.
- 9-mavzu. Jismoniy tarbiya daqqalarini o'tkazish uslubi.
- 10-mavzu. O'quv ishlarini rejalashtirish.
- 11-mavzu. Sport maktablari va markazlari faoliyatini tashkil qilish.
- 12-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik taxlil o'tkazish uslubi.
- 13-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
- 14-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubiyati.
- 15-mavzu. Sport bayramlarini tashkil etish.

III.2. Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular taxsiya etiladi:

- 1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
- 2-mavzu. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
- 3-mavzu. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.
- 4-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy printsiplari.
- 5-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.
- 6-mavzu. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.
- 7-mavzu. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
- 8-mavzu. Jismoniy tarbiyaning uslubiy printsiplari.
- 9-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
- 10-mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
- 11-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
- 12-mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.
- 13-mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.
- 14-mavzu. Egluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.
- 15-mavzu. Chaqqonlikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.
- 16-mavzu. Chidamlilikni qobiliyatini tarbiyalash metodikasi.
- 17-mavzu. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
- 18-mavzu. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.
- 19-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim tizimida jismoniy tarbiyani o'rni va ahamiyati.
- 20-mavzu. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
- 21-mavzu. Akademik litsey va professional ta'limda jismoniy tarbiya
- 22-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat o'tkazish uslubiyoti.
- 23-mavzu. Xronometraj o'tkazish uslubiyoti.
- 24-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
- 25-mavzu. Axoli jismoniy tayorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
- 26-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish.
 Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari.
 Jismoniy tarbiya vositalari.
 Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari.
 Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi.
 Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif.
 Harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslari.
 Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
 O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
 Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari.
 Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari.
 Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari.
 Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi.
 Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs ekanligi.
 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.
 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.
 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti.
 Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari.
 Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif.
 Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish.
 Jismoniy tarbiyaning dastur bo'lumlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali.
 Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
 Dars konspektini tuzish uslubiyati.
 Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi.
 Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.
 Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.
 Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi.
 Rekerativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
 O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.
 Jismoniy tarbiya o'quvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.
 Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
 Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
 Koordinatsion qobiliyatlar va egluvchanlikni tarbiyalash.
 Chidamlilikni tarbiyalash.
 Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.

3	<p>V. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalar Fanni o'zlashtirish natijasida:</p> <ul style="list-style-type: none"> bo'lajak jismoniy madaniyat bo'yicha yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha mutaxassis tayyorlashda Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi umumiy qonuniyatlarini aniqlash va ochib berish nazariyalari xaqida <i>tassavur va bilimga ega bo'lishi</i>; Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi asoslarini. O'zbekistonda jismoniy tabiiya va sport to'g'risidagi qonunning qabul qilinishi, asosiy tushunchalar mashg'ulot jarayonlarining xususiyatlarini bilish va ulardan foydalanish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi</i>; Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonlarini taxlil qilish usullarini qo'llash jismoniy rivojlanish muammolari bo'yicha yechimlar qabul qilish malakasiga <i>ega bo'lishi kerak</i>;
4	<p>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</p> <p>ma'ruzalar intirfaol keys-stadi; seminarlar (mantiqiy fikrlash tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyixalar; jamoa bo'lib ishlash va ximoya qilish uchun loyixalar.</p>
5	<p>V. Kreditlarni olish uchun talablar</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, taxlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar xaqida mustaqil mushoxada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish lozim.</p> <p>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 taxlil qilish, normativ-huquqiy hujjatlar bilan ishlash amaliy ko'nikmalari, huquqni qo'llash hujjatlari loyihalarini tuzish, muammoli vaziyatlarni hal etish (keys-stadi), jamoada ishlash, ilmiy prezentatsiyalar tayyorlash va boshqalarni baholashga qaratiladi.</p> <p>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,</p>

<p>normativ-huquqiy hujjatlar bilan ishlash amaliy ko'nikmalari, huquqni qo'llash hujjatlari loyihalarini 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.</p> <p>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 loyihalarini tuzish, muammoli vaziyatlarni (keys-stadi) hal etish, tizimli, tanqidiy tahlil qila olishi, o'z fikrlarini izchil va aniq bayon qilish qobiliyatlarini baholashga qaratilgan.</p> <p>Baholash tartibi va mezonlari</p> <p>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.</p> <p>Ta'lim oluvchining semestr (qayta tayyorlash kursi) mobaynidagi har bir modul bo'yicha o'zlashtirishi 100 ballik tizim asosida butun sonlar bilan baholanadi.</p> <p>100 ball nazorat turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi: joriy nazorat — 30 ball; oraliq nazorat — 20 ball; yakuniy nazorat — 50 ball.</p> <p>Ayrim qo'shimcha fanlar 100 ballik tizimda baholanadi va bu holat Filialning O'quv-uslubiy kengashi tomonidan alohida belgilanadi.</p> <p>Qayta tayyorlash kursining nazorat turlari va ularga ajratilgan ballar taqsimoti O'quv-uslubiy kengash qarori bilan o'zgartirilishi mumkin.</p> <p>Ta'lim oluvchilar reytingini hisobga olish elektron tizimida 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.</p> <p>Har bir nazorat turi unga ajratilgan maksimal ballning 100 foizidan kelib chiqqan holda baholanadi.</p> <p>Ta'lim oluvchining modul bo'yicha o'zlashtirishini baholashda quyidagi namunaviy mezonlardan (bundan buyon matnda namunaviy mezonlar deb yuritiladi) kelib chiqish tavsiya etiladi:</p>	
--	--

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 umumiy foydalanishi;
 standart vaziyatlarda muammolarni o'quv dasturi doirasida mustaqil hal qila olishi;
 amaliy mashg'ulotlarda normativ-huquqiy hujjatlarni 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 ishlatisi, 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 ishlata 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 tavsiyalari 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:

$$R_f = \frac{V \times OI}{100}$$

bunda:

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.

6	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik, Toshkent. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2005 y. 2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik, "TA-PRESS" T-2015 y. 3. Maxkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik Toshkent 2008 y. 4. Юнусова Ю.М. теория и методика физической культуры. Учебное пособие. Ташкент 2005 г. <p style="text-align: center;">Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ахмедов Ф.К. Атамуродов Ш.Ў. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Т-2019 й. 184 б. 6. Атамуродов Ш.Ў. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. "Эйе нашр-матбаа" Г-2020 й. 188 б. 7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y. 8. 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). 9. 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. 10. Ливницкий А.Н. Мактабгаacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 1995 y.Salamov R.S., Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi usuliyati asoslari. T. "Moliya". 2011. 11. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari –Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 y. 12. Maxkamdjanov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi-Tashkent TDDPU, 2001-2002 yil <p style="text-align: center;">Elektron ta'lim resurslari:</p> <p>www.tdpu.uz www.pedagog.uz www.zivonet.uz www.edu.uz www.lex.uz www.bilim.uz www.gov.uz</p>
7	<p>Jizzax davlat pedagogika instituti tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan</p>
8	<p>Fan/modul uchun ma'sullar: Sh.U.Atamurodov jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, A.I.Olimov jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini katta o'qituvchisi.</p>
9	<p>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.</p>