

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60112200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
JMNMM110	2023-2024	1-2	5-5
JNMN208	2024-2025	3-4	4-4
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari	
majburiy	O'zbek/rus	4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	240	300
	Jami yuklama (soat)		540
2.	I. Fanning mazmuni		
	Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroficha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogik texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi. Fanning vazifasi – talabarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kolleji, kasb-hunar maktablari va texnikum o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida faoliyatini tashkil qilish, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish, jamiyatning ijtimoiy qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jismoniy tarbiyani ommalashtirish kabi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan vazifalar bajariladi. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari, xususiyatlari. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni, uning rivojlanish bosichlari, davrlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. 2-mavzu. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi va qadimgi olimpiya o'yinlari. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi, onalik va otalik urug'chilik davrida jismoniy mashqlarni rivojlantirish xususiyatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Sparta, Afina tizimi, Antigimnastika, jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qadimgi Rimda gladiatorlar maktabi va ularning jismoniy tarbiyasi Qadimgi sharq davlatlarida jismoniy tarbiya va sport haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish		

Qadimgi zamonlardagi olimpiya o'yinlarini tashkil etilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
3 mavzu - O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi va buyuk gumanistlar ta'limoti. O'rta asrlarda Ritsarlik maktablari tashkil etilishi, Buyuk Britaniya, Germaniya, AQSH, Fransiya jismoniy tarbiyani rivojlantirish hamda sport turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Buyuk gumanistlar ta'limoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Vittorina de Feldre maktabi, Iyerolim Merkuriyalisi, J.J.Russo, I.Pestalotii, T.Mor, jismoniy tarbiya haqidagi mulohazalari.
4-mavzu. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Amir Temurning harbiy va jismoniy tayyorgarligi, Zaxriddin Muhammad Boburning harbiy qo'shini, Jaloliddin Manguberdining harbiy va jismoniy tayyorgarligi to'g'risida nazariy bilimlar berish.
5-mavzu. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi, olimpiya kongressi, olimpiya ramzlari, haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
6-mavzu. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi va O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki. Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroko'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
7-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda jismoniy tarbiya bo'yicha dirrektiv xujjatlar to'g'risida nazariy bilimlarga ega qilish O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi, uch tizimli sport musobaqasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda

vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, ijroqo'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari. Olimpiya klublari va ularning vazifalari. Olimpiya Akademiyasi va uning vazifalari. O'zbekistonning xalqaro sport aloqalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga kirish.

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo'yicha kasbiy bilimlar, ko'nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Shuningdek bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej o'quvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumirivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy va o'quv fani sifatida tutgan o'rni.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani talabalarga o'quv fani sifatida jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini o'rgatish bilan birga ilmiy fan sifatida matematika, tabiiy fanlar va tibbiyot fanlarining olib borayotgan ilmiy tadqiqot natijalariga tayanib mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib boriladigan tadqiqot usullari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholash.

15-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish umumiy tavsifi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan atamalar hamda jismoniy tarbiya sifatlarini, metodlarni, prinsiplarni, 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 prinsiplariga tavsif tushunchalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

16-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 Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish haqida" gi Farmoni, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi Vazirlar Mahkamasining Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylardagi bolalar sporti ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz respublika sport musobaqalarini o'tkazish to'g'risida" gi Qarori, "Sport inshootlari, jihozlaridan samarali foydalanish va ularni saqlash to'g'risida" gi namunaviy Nizom, Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarini o'rni hamda ahamiyati haqida nazariy

ma'lumotlarga ega qilish.

17-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). Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalar: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlanirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi prinsipi. Jismoniy tarbiyadagi yo'nalishlari: sport mashg'ulotlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning etakchi vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

18-mavzu: Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati.

Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

19-mavzu. Jismoniy mashqlar.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida tutgan o'rni va ahamiyati. Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi. Harakatli o'yinlar. Sport o'yinlari. Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi ekanligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

20-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.

21-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" printsipi, "Ko'rgazmalilik" printsipi, "Muntazamlilik" printsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" printsipi, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" printsipiga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

22-mavzu. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari.

Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish

jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" Yuklama va dam olishni qat'iy almashtirib turish printsipi Jismoniy yuklamani oshirib boorish prinsiplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

23-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 prinsiplariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy tarbiya 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'rgazmali 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.

24-mavzu: Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari, o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.

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

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

Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi: harakatlanish mahoratini yuzaga keltirish va takomillashtirish 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 chorlari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonlari (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsipini 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 ekanligini aniqlash va baholash. 25-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. Malakaning xarakterli belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (1-2-3-fazalari). Malakaning stabilashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning soʻnishi. Malakaning koʻchishi (oʻtishi). Malakaning salbiy koʻchishi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish.	26-mavzu. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik, Chaqqonlik, Egiluvchanlik, Chidamlilik) Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon boʻlishini belgilovchi omillar. Tezkor-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning oʻzaro harakatini belgilovchi omillar. Turli mushak guruhlarining kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning taʼsirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Tezkorlik qobiliyati haqida tushuncha. Tezkorlik qobiliyati darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo boʻlishi. Tezkorlik harakatini sezishni rivojlantirish. Yakkala harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati. Tezkorlik qobiliyatining paydo boʻlishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati. Tezlik mashqlarni bajarishda sportchining iroda va ruhiy tayyorgarligi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlari va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zoʻriqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zoʻriqishga qarshi kurashish. Koordinasion zoʻriqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va oʻlchov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qoʻshimcha taʼsir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Chidamlilik tushunchasining taʼrifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonlari va komponentlari. Aerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Anaerob imkoniyatlarni oshirish metodikasi. Aerob va anaerob imkoniyatlarni oshirishga qaratilgan taʼsirlarni birga qoʻshish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning baʼzi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkah bahslashuv va spot oʻyinlarida
	chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. 27-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari. Jismoniy tarbiya darslarini vazifalari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. Taʼlim beruvchi, tarbiyalovchi va sogʻlomlashtiruvchi vazifalarining mazmuni hamda mohiyati haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. 28-mavzu. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil qilish va oʻtkazish bilan tanishtirish. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga boʻlgan asosiy talablar va ularning tuzilishi hamda oʻtkazish metodikasining ayrim xususiyatlarini oʻrgatish. "Bolajon" va "Ilk qadam" dasturlarining mazmuni va mohiyati haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. 29-mavzu. Umumtaʼlim maktablarida jismoniy tarbiya. Jismoniy tarbiya dasturi bilan tanishtirish. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga boʻlgan asosiy talablar. Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va ularni oʻtkazish metodikasining ayrim xususiyatlari (1-4, 5-9 va 10-11 sinflar). Oʻqituvchining darsga tayyorgarlik koʻrishi. Jismoniy tarbiya darsida oʻquvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari va jismoniy yuklamani boshqarishni oʻrgatish. 30-mavzu: Umumtaʼlim maktablarida oʻquv ishlarini rejalashtirish Umumtaʼlim maktablarida oʻquv ishlarini rejalashtirish. Jismoniy tarbiya darslarining shakllari. Jismoniy tarbiya darsi boʻyicha konspekt tuzishni oʻrgatish. Yillik ish rejani tuzish haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. 31-mavzu. Professional taʼlimda jismoniy tarbiya darslari. Akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, kasb-hunar maktablari va texnikumlarda jismoniy tarbiya darslari. 1-3 bosqich oʻquvchilari uchun jismoniy tarbiya boʻyicha dastur boʻlimlaridagi oʻquv materiallariga tavsif. 1-3 bosqich oʻquvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. Oʻquvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qoʻyiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi va oʻquvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani meʼyorlash uslubiyati va jismoniy tarbiya darslarining meʼyoriy hujjatlari haqida nazariy maʼlumotlarga ega qilish. 32-mavzu. Taʼlim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va oʻtkazish. Maktabgacha taʼlim va boshlangʻich taʼlim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumtaʼlim maktablarida sport va sogʻlomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sogʻlomlashtirish tadbirlari. Oliy oʻquv yurtlaridagi

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

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

Dars oldidan o'tkaziladigan gimnastika. Jismoniy tarbiya daqiqalari. Uzeytirilgan 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.

34-mavzu. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlikni aniqlash.

"Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari O'zbekiston aholisining jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me'yoriy asosi ekanligi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlarining maqsadi va vazifalari, tizimi, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari asosidagi sinovlarga tayyorlash, o'tkazish shartlari va tartibi, testlar bo'yicha ishlarni tashkil etish, testlar bo'yicha sinov turlarining bajarilish shartlari, "Alpomish" va "Barchinoy" ko'p kurash turlari bo'yicha dasturlar haqida ma'lumotlarga ega qilish.

35-mavzu. Aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasini va milliy o'yinlarni tashkil qilish.

Ommaviy sog'lomlashtirish va milliy o'yinlarni aholi turar joylarida, umumiy ishlab chiqarish va ta'lim muassasalarida tashkil qilishda sport uyushmalari, tashkilotlar va sport yo'riqlarini mexnat faoliyatini himoya qilish va ijtimoiy turmush madaniyatini rivojlantirishda kasaba uyushmalari, turli partiyalar, jamg'arma, uyushmalarining o'rni. Sport jamiyatlari va ularning quyi tarmoqlarining tuzilishi. Respublika kasaba uyushmalari federatsiyasi qoshidagi "O'zbekiston" sport jamiyatining tuzilishi, ish mazmuni va uning vazifalari. Ishlab chiqarish va ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jamoalari. Jismoniy tarbiya jamoalarida tashkiliy, o'quv mashg'ulotlari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport, uni targ'ibot qilish ishlari, "Salomatlik", "Sog'lom avlod uchun" dasturlari, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari asosida olib borilayotgan ishlar mazmuni bilan tanishtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

36-mavzu: Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar.

Iqtidorli sportchilarni tarbiyalashda bolalar va o'smirlar sport maktablarining ahamiyati. Ixtisoslashgan va kompleks sport maktablarining bosqichlari. Murabbiylar kengashi. Iqtidorli yoshlarni tanlash, qabul qilish

tartiblari. Olimpiya o'rinnosarlarini tayyorlovchi bilim yurtlari.

37-mavzu. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish. Murabbiylar, tarbiyachilar. Xodimlar va sportchilarni rag'batlantirish. Sport markazlari va ularning faoliyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

38-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubi.

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

39-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubi.

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

40-mavzu: Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubi.

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

41-mavzu. Sportning nazariy asoslari.

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

42-mavzu. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.

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

43-mavzu. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.

Sport mashg'ulotlarining vositalari. Jismoniy mashqlar jismoniy mashg'ulotning asosiy vositasi sifatida. Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning anotomik belgilariga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarni 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'rgazmalilik usublari. Tezkor axborot usublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish usublari. Uslubning kamchiligi. Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

44-mavzu. Sport trenirovkasining tamoyillari.

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 o'tib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinson o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining siklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari, xususiyatlari.
2. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi va qadimgi olimpiya o'yinlari.
3. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.
4. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.
5. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi va O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
6. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari.
7. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.
8. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.
9. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
10. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy va o'quv fani sifatida tutgan o'rni.
11. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi.
12. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
13. Jismoniy madaniyatning jamiyadagi vazifalari va shakllari.
14. Jismoniy tarbiya vositalari.
15. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

16. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
17. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

18. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari, o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
19. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik, Chaqqonlik, Egiluvchanlik, Chidamlilik)
20. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari.
21. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya.
22. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash.
23. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar.
24. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
25. Sportning nazariy asoslari.
26. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
27. Sport trenirovkasining tamoyillari.

IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari, xususiyatlari.
2. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi va qadimgi olimpiya o'yinlari.
3. O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi va Buyuk gumanistlar ta'limoti.
4. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.
6. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.
7. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi va O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
8. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.
9. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari.
10. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi.
11. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati.
12. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.
13. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga kirish.
14. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi.

15. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari.
16. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy va o'quv fani sifatida tutgan o'rni.
17. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib boriladigan tadqiqot uslublari.
18. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishining umumiy tavsifi.
19. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
20. Jismoniy madaniyatning jamiyatlardagi vazifalari va shakllari.
21. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati.
22. Jismoniy mashqlar.
23. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
24. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.
25. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari.
26. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
27. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.
28. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
29. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
30. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik, ...)
31. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (Chaqonlik, Egiluvchanlik, Chidamlilik)
32. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari.
33. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
34. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
35. Umumta'lim maktablarida o'quv ishlarini rejalashtirish
36. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
37. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.
38. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
39. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash.
40. Aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasini va milliy o'yinlarni tashkil qilish.
41. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar.
42. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish.
43. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.
44. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubiyati.
45. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubiyati.
46. Sportning nazariy asoslari.

47. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
48. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
49. Sport trenirovkasining tamoyillari.
V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Jismoniy madaniyat tarixi fanining maqsadi hamda vazifalari, xususiyatlari. 2. Qadimgi dunyo xalqlarining jismoniy tarbiyasi va qadimgi olimpiya o'yinlari. 3. O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi va buyuk gumanistlar ta'limoti. 4. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya va Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi. 5. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. 6. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi va O'zbekiston sportchilarining Osiyo, Jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki. 7. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi. 8. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi hamda vazifalari. 9. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etish fanining maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi. 10. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. 11. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi. 12. Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari. 13. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishining umumiy tavsifi. 14. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. 15. Jismoniy madaniyatning jamiyatlardagi vazifalari va shakllari. 16. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari. 17. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. 18. Jismoniy madaniyatning jamiyatlardagi asosiy funktsiyasi va shakllari. 19. Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi. 20. Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif.

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

59. Sport formasini taraqqiyotining qonuniyatlari	
60. Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash	
61. Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya	
62. O'zlashtirishni tekshirish	
63. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi	
64. Sport faoliyati davrlari va o'ziga xos jihatlari.	
65. Davlat va jamoatning mahalla sportiga e'tibori. Mahalla sportini rivojlantirishning ahamiyati	
66. Ishdan keying tiklanishga qaratilgan jismoniy tarbiya.	
67. Jismoniy tarbiya orqali faol dam olishni tashkil etish usullari.	
68. Sportchilarning sport musobaqalari va ularga tayyorgarlikni rejalashtirish.(yengil atletika misolida).	
69. Sportchilarning musobaqa davrida ruhiy tayyorlash.	
70. Qurolli kuchlar safida jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.	
3.	VI. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasidagi jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumati jismaniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)</i> - jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumati jismaniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy mashqlar; tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarga o'rgatish bosqichlari; jismoniy tarbiya darslarining vazifalari; maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya; umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya; professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumati jismaniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati;

jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy mashqlar; tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari; harakatlarga o'rgatish bosqichlari; jismoniy tarbiya darslarining vazifalari; maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya; umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya; professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat; pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari <i>haqida makolatlarga ega bo'lishi kerak.</i>	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; • "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa.
VIII. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (1-jild)/ Darslik. Toshkent/Navro'z nashriyoti, 2017 y. 2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent, darslik "Iqtisod-moliya" 2008 y. 3. Nurmatov F.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'quv qo'llanma Toshkent 2022 y. 4. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent, O'zDJTI, 2005 yil - 300 b. 5. Maxkamdjonov K., Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalar uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilim-ziyo Toshkent, 2006 y X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston

Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni. 2. Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari. TDTU bosmaxonasi, 2007 y. 3. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. "Физкультура и спорт" 2005 г. 4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Москва. Академия. 2003 г. 480 стр.	XI.Axborot manbalari 1. www.cspl.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziynet.uz - Ziynet axborot-ta'lim resurslari portali
7. Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan	8. Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A.Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi mudiri v.b., dotsent. 2. J.M.Shukurilayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi, PhD.
9. Taqrizchilar: U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va ChHT" fakulteti dekani, dotsent.	