

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



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI I
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi JMNMI11210	O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	Kreditlar 6-4
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 6-4	Jami yuklama (soat)
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	150
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi I			300
2.	I. Fanning mazmuni		
Fanni o'qitishdan maqsad – bo'lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo'yicha atroflicha 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 – talabalarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasb-hunar kollej, 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'rnatishga 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 gladiatorial 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.	3-mavzu - O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi.
O'rta asrlarda Ritsarlik maktablari tashkil etilishi, Buyuk Britaniya, Germaniya, AQSH, Fransiya jismoniy tarbiyani rivojlanishi hamda sport turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	O'rta asrlarda Ritsarlik maktablari tashkil etilishi, Buyuk Britaniya, Germaniya, AQSH, Fransiya jismoniy tarbiyani rivojlanishi hamda sport turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
4-mavzu. Buyuk gumanistlar ta'limoti.	4-mavzu. Buyuk gumanistlar ta'limoti.
Buyuk gumanistlar ta'limoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Vittorina de Feldre maktabi, Iyeronim Merkuralis, J.J. Russo, I. Pestalotsii, T. Mor, jismoniy tarbiya haqidagi mulohazalari.	Buyuk gumanistlar ta'limoti haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Vittorina de Feldre maktabi, Iyeronim Merkuralis, J.J. Russo, I. Pestalotsii, T. Mor, jismoniy tarbiya haqidagi mulohazalari.
5-mavzu. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya	5-mavzu. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya
Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
6-mavzu. Xalq qo'shirlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.	6-mavzu. Xalq qo'shirlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi.
Amir Temurning harbiy va jismoniy tayyorgarligi, Zaxriddin Muhammad Boburning harbiy qo'shini, Jaloliddin Manguberdining harbiy va jismoniy tayyorgarligi to'g'risida nazariy bilimlar berish.	Amir Temurning harbiy va jismoniy tayyorgarligi, Zaxriddin Muhammad Boburning harbiy qo'shini, Jaloliddin Manguberdining harbiy va jismoniy tayyorgarligi to'g'risida nazariy bilimlar berish.
7-mavzu. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya.	7-mavzu. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya.
Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonuni" asarida sixat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida fikri. M. Qashqariy, A. Navoiy, asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.	Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonuni" asarida sixat-salomatlik masalalari va badantarbiya haqida fikri. M. Qashqariy, A. Navoiy, asarlarida jismoniy tarbiyani yoritilishi va uning tarbiyaviy ahamiyati.
8-mavzu. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.	8-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.	Xalqaro sport harakatining rivojlanishi va xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi, olimpiya kongressi, olimpiya ramzlari, haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
9-mavzu. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.	9-mavzu. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi.
Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, jiroko'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.	Milliy Olimpiya qo'mitasining Nizomi. Uning tarkibiy tuzilishi: Bosh Assambleya, Kongress, sessiya, jiroko'm. O'R Milliy Olimpiya qo'mitasining asosiy vazifalari.
10-mavzu. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.	10-mavzu. O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	O'zbekiston sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.
11-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi.	11-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	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.

12-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning maqsadi hamda vazifalari.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning maqsadi hamda vazifalarini tushuntirish va fanning umumiy mazmuni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

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

14-mavzu. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati.

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

15-mavzu. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.

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.

16-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.

17-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

umumrivojlantiruvchi 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.

18-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.

19-mavzu: Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib boriladigan tadqiqot uslublari.

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

20-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning 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.

21-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.

22-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 masalalari). Jismoniy madaniyat tizimining qonun-qoidalarini: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi; shaxsning har tomonlama rivojlantirish, 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.

23-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.

24-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.

25-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.

26-mavzu. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari.

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

27-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 printsipti 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.

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 boshqarishning 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.
9. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi.
10. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati
11. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.
12. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy va o'quv fani sifatida tutgan o'rni.
13. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
14. Jismoniy tarbiya vositalari.
15. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
16. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

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.

3. Qadimgi olimpiya o'yinlari. 4. Qadimgi yunonistonda Gomer davrida jismoniy tarbiya. 5. O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi 6. Buyuk gumanistlar ta'limoti. 7. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya. 8. Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi. 9. Qadimgi ajdodlarimiz davrida jismoniy tarbiya. 10. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi 11. Xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. 12. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. 13. O'zbekiston sportchilarining Osiyo va jahon o'yinlaridagi ishtiroki. 14. O'zbekiston sportchilarining Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki. 15. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi 16. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning maqsadi hamda vazifalari. 17. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etishning maqsadi, vazifalari va boshqa fanlar bilan aloqadorligi. 18. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. 19. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati. 20. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi. 21. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi faniga kirish. 22. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. 23. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining ilmiy va o'quv fani sifatida tutgan o'rni. 24. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib boriladigan tadqiqot uslublari. 25. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi. 26. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. 27. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari. 28. Jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy ishlab chiqarish jarayonlarida jismoniy tarbiyaning mohiyati. 29. Jismoniy mashqlar. 30. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. 31. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillari. 32. Jismoniy tarbiyaning maxsus tamoyillari. 33. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.	V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarining 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. 3. Qadimgi olimpiya o'yinlari. 4. O'rta asrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiyasi 5. Buyuk gumanistlar ta'limoti. 6. Yangi va eng yangi davrlarda chet mamlakatlarda jismoniy tarbiya 7. Xalq qo'shinlarining harbiy va jismoniy tayyorgarligi. 8. Xalqaro sport harakatining rivojlanishi. 9. Xalqaro olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. 10. Milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi. 11. O'zbekiston sportchilarining Osiyo va jahon o'yinlaridagi ishtiroki. 12. O'zbekiston sportchilarining Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki. 13. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportning rivojlanishi. 14. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning maqsadi hamda vazifalari. 15. O'z-o'zini boshqaruv tashkilotlarida jismoniy madaniyatni tashkil etishning maqsadi, vazifalari. 16. O'zbekiston Respublikasining Mustaqillik davrida jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. 17. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo'mitasi. 18. Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari. 19. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi. 20. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. 21. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari. 22. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari. 23. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. 24. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari. 25. Jismoniy madaniyat tizimining vujudga kelishi, uning tarkib topishi. 26. Jismoniy tarbiya vositalari texnikasiga tavsif. 27. Harakatga o'rgatish jarayonining asoslari. 29. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari. 30. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati. 31. Harakat malakalarining tashkil topish qonuniyatlari. 32. Jismoniy tarbiyani o'qitish printsiplari. 33. Jismoniy tarbiyani o'qitish metodlari. 34. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi. 35. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning majburiy kurs
---	---

ekanligi. 36. 1-4 sinflarda dars o'tkazish uslubiyoti. 37. 5-7 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati. 38. 8-9 sinflarda dars o'tkazish uslubiyati. 39. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usullari. 40. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif. 41. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab darslarini tahlil qilish. 42. Jismoniy tarbiyaning dastur bo'limlari, o'quv vaqtlari hamda o'quv materiallarini har dars va choraklarga taqsimlash yillik o'quv reja jadvali. 43. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil; xronometraj; pulsometriya o'tkazish usuliyati. 44. Dars konspektini tuzish uslubiyati. 45. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda jismoniy tarbiya darsi. 46. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi. 47. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar. 48. Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi. 49. Rekreativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi. 50. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi. 51. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.	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 jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya vositalari; 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 jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya vositalari; jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar texnikasini tavsifi <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)</i>
---	---

qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlarini <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 jismoniy 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 ishlari tavsifi; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlikni aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlarini <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i>	4. 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.
5.	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.
6.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. Yunusova D.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, o'quv qo'llanma 1-qism Toshkent – 2020 2. Jo'raqul Eshnazarov. "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" darslik "Fan va texnologiya" nashriyoti" Toshkent 2008 3. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (1-jild)/ Darslik. Toshkent/Navro'z nashriyoti, 2017 y.

	4. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod -moliya" 2008 y. 5. Nurmatov F.A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'quv qo'llanma Toshkent 2022 y. 6.Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent, O'zDJTI, 2005 yil - 300 b. 7.Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalar uchun umumiy va kengaytirilgan "jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y <i>Qo'shimcha</i> 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 bostaxonasi, 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. 5. Abdullayev A. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" (2-jild)/ Darslik. Toshkent/Navro'z nashriyoti, 2018 y. 6. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие Toshkent UzGosIFK 2007 г. 7. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b. 8. Абдумаликов Р. Ешназаров Ж. Жисмоний маданият ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма Тошкент 1993 й. 9. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Т. "Ўқитувчи" 1993 й
	XI.Axborot manbalari 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziyounet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet kengashining 2024-yil " " - _____-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.Shukrullayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy

madaniyat nazariyasi" kafedrasi p.f.f.d (PhD) dotsent v/b. 3. B.A.Abdunabiye - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi.	9. Taqirizchilar: U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, dotsent.
---	---