

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



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI II
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
JNMM13408	2025-2026	3-4	4-4
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari	
majburiy	O'zbek/rus	4-4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuksalma (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi II	120	240
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 – talabalarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalarini, 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'rgatishga qaratilgan vazifalar bajariladi. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-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 emosional 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. 2-mavzu: Harakatlariga 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 malakalarni 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 olidini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlariga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralarini, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonini (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish printsiplarini 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.	3-mavzu. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari. Malakaning xarakterti belgilari. Malakaning fiziologik mexanizmi. Harakat malakasini shakllari (1-2-3-fazalari). Malakaning stabilashuvi va plastikligi. Malaka shakllanishining asta - sekinligi va notekisligi turlari. Malakaning so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy ko'chishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 4-mavzu. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik). Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo'lishini belgilovchi omillar. Tezkor-kuch qobiliyatlari. Portlash kuchi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari. Mushaklarni muvofiqlash haqida tushuncha. Mushaklarning o'zaro 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 ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 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.	5-mavzu. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash(Chaqqonlik, Egiluvchanlik, Chidamlilik)	
	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'riqishiga qarshi kurashish. Koordinasion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'qlov mezonlari. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Chidamlilik tushunchasining ta'rif. 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 ta'sirlarni birga qo'shish. Nafas olish va chidamlilik. Maxsus chidamlilikning ba'zi bir turlarini tarbiyalash metodikasining xususiyatlari. Yakkama yakkah bahslashuv va spot o'yinlarida chidamlilikni tarbiyalash xususiyatlari. Kuchlilik xarakteridagi mashqlarda chidamlilikni tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	
	6-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari.	
	Jismoniy tarbiya darslarini vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi va sog'lomlashtiruvchi vazifalarining mazmuni hamda mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	
	7-mavzu. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.	
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bilan tanishtirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan asosiy talablar va ularning tuzilishi hamda o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlarini o'rgatish. "Bolg'on" va "Ilk qadam" dasturlarining mazmuni va mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.	
	8-mavzu. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.	
	Jismoniy tarbiya dasturi bilan tanishtirish. Maktabda jismoniy tarbiya darsiga bo'lgan asosiy talablar. Maktabda jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va ularni o'tkazish metodikasining ayrim xususiyatlari (1-4, 5-9 va 10-11 sinflar). O'qituvchining darsga tayyorgarlik ko'rishi. Jismoniy tarbiya darsida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari va jismoniy yuklamani boshqarishni o'rgatish.	
	9-mavzu: Umumta'lim maktablarida o'quv ishlarini rejalashtirish	
	Umumta'lim maktablarida o'quv ishlarini rejalashtirish, Jismoniy	

tarbiya darslarining shakllari. Jismoniy tarbiya darsi bo'yicha konspekt tuzishni o'rgatish. Yillik ish rejani tuzish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.

Akademik litsey, kasb-hunar kollejlari, kasb-hunar maktablari va texnikumlarda jismoniy tarbiya darslari. 1-3 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bo'limlaridagi o'quv materiallariga tavsif. 1-3 bosqich o'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari. O'quvchilarning darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar. Darsning pedagogik tuzilishi va o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari. Darsda yuklamani me'yoriylash uslubiyati va jismoniy tarbiya darslarining me'yoriy hujjatlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim bolalari bilan musobaqalarni tashkil qilish turlari, bosqichlari. Umumta'lim maktablari sport va sog'lomlashtirish tadbirlari asoslari. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda sport - sog'lomlashtirish tadbirlari. Oliy o'quv 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.

12-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.

13-mavzu. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini 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.

14-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'riqchilarini 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.

15-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'rinnbosarlarini tayyorlovchi bilim yurtlari.

16-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.

17-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.

18-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.

19-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.

20-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.

21-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.

22-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 anatomic belgilariga ko'ra tasnifi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishni ahamiyati. Mashqlarning tuzilish belgilari. Siklik turdagi mashqlar. Asiklik turdagi mashqlar. Jismoniy mashqlar texnikasi. Vaqt tavsifi. Fazoviy vaqt tavsiflari. Dinamik va ritmik tavsiflar. Sportda qo'llaniladigan uslublar. Eshitish (tovush) ko'rgazmali usuli. Ko'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.

23-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 ortib borishi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon o'zgarishi. Mashg'ulot jarayonining siklligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

24-mavzu. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlik. Sportchini texnik tayyorlashning vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi. Sport taktikasi. Raqibsiz trenirovka qilish uslubi. Shartli raqib bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi. Sherigi bilan mashg'ulot o'tkazish uslubi 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: Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari, o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
2. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik, Chaqonlik,

Egiluvchanlik, Chidamlilik)

3. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari.
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
5. Umumta'lim maktablarida o'quv ishlarini rejalashtirish
6. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
7. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar.
8. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubi.
9. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
10. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
11. Sport trenirovkasining tamoyillari.
12. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

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

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
2. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari, o'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalishi va xususiyati.
3. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (Kuch, Tezkorlik,).
5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash (Chaqonlik, Egiluvchanlik, Chidamlilik)
6. Jismoniy tarbiya darslarining maqsad vazifalari.
7. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
8. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
9. Umumta'lim maktablarida o'quv ishlarini rejalashtirish
10. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
11. Ta'lim muassasalarida sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish.
12. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
13. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
14. Aholi turar joylarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasini va milliy o'yinlarni tashkil qilish.
15. Sport maktablarining turlari va ularning nizomlari haqida tushunchalar.
16. Sport maktablarida ommaviy sport tadbirlarini uyushtirish.
17. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik tahlil o'tkazish uslubi.
18. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj o'tkazish uslubi.
19. Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya o'tkazish uslubi.
20. Sportning nazariy asoslari.
21. Sport musobaqalari va sportchilarni tayyorlash tizimi.
22. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari.
23. Sport trenirovkasining tamoyillari.
24. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi

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 loyiha 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 tarbiya va sport mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning ahamiyati
2. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar jismoniy yuklamasini tartibga solish.
3. Jismoniy tarbiya darslarida yangi texnologiyalardan foydalanish samaradorligi.
4. Jismoniy tarbiya orqali bola tarbiyasini shakllantirish.
5. Jismoniy tarbiya vositalari yordamida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirish.
6. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport to'garaklarini tashkil qilishning tashkiliy pedagogik asoslari va ahamiyati.
7. Harbiy xizmatga tayyorgarlikda jismoniy tarbiyaning mohiyati
8. Mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda xotin-qizlar sportini o'rni
9. Axoli yashash joylarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning dolzarb muammolari.
10. Jismoniy tarbiya darsining pedagogik tahlili. Pedagogik tahlilni sifatini oshirish yo'llari.
11. Jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanuvchilar faoliyatini baxolashda asosiy omillar.
12. Maktab jismoniy tarbiya va sport to'garaklarida qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi masalalari.
13. Maktab o'quvchilari jismoniy tarbiya jarayonining zamonaviy tuzilishi.
14. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar.
15. Harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyasi.
16. Rekreativ-sport yo'nalishi bilan maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya texnologiyasi.
17. O'quvchilarning harakat kun tartibini shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi.
18. Jismoniy tarbiya o'quvchisining innovatsion va pedagogik faoliyati.
19. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
20. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
21. Koordinatsion qobiliyatlar va egiluvchanlikni tarbiyalash.
22. Chidamlilikni tarbiyalash.
23. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasi.
24. Sportning nazariy asoslari.
25. Sport trenirovkasini tamoyillari.
26. Sport bayramlarini va musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish

metodikasi. 27. Sport trenirovkasining vositalari va metodlari. 28. Sportchini tayyorlash tizimi. 29. Sportchini jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi. 30. Sport trenirovkasini davrlash faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari. 31. Musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari 32. Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi 33. Sportchilarni tayyorlashda yuklamaga umumiy tavsif 34. Sport formasi taraqqiyotining qonuniyatlari 35. Sportchilarning musobaqa davrida ruhiy tayyorlash. 36. Sportchilarning musobaqa davrida ruhiy tayyorgarligi 37. Sport trenirovkasi davrlarini hususiyatlari. 38. Sport formasi taraqqiyoti fazalarining hususiyatlari. 39. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda hal etiladigan muammolar. 40. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllantirish usullarini o'rgatish. 41. Qishloq joylarida (o'quv muassasalarida) bolalarni jismoniy tarbiyalash 42. Maxsus va tayyorlov guruhlar bilan jismoniy tarbiya 43. O'zlashtirishni tekshirish 44. Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi 45. Davlat va jamoatning mahalla sportiga e'tibori. Mahalla sportini rivojlantirishning ahamiyati 46. Ishdan keying tiklanishga qaratilgan jismoniy tarbiya. 47. Jismoniy tarbiya orqali faol dam olishni tashkil etish usullari. 48. Sportchilarning sport musobaqalari va ularga tayyorgarlikni rejalashtirish.(yengil atletika misolida). 49. Sportchilarning musobaqa davrida ruhiy tayyorlash. 50. 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 hukumatining 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 rivojlantirishning umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining 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 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 bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining 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 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 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.	IX. Asosiy adabiyotlar:
6.	

	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 muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-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 boshqarmasi, 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 Тошкент 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 10. Yunusova D.S. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, o'quv qo'llanma 1-qism Toshkent – 2020 11. Jo'raqul Eshnazarov. "Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish" darslik "Fan va texnologiya" nashriyoti" Toshkent 2008 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 Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A.Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini mudiri v.b., dotsent. 2. J.M.Shukurilloyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini p.f.f.d (PhD) dotsent v.b. 3. B.A.Abdunabiyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini o'qituvchisi. Taqrizchilar: U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasini mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, dotsent.
8.	
9.	