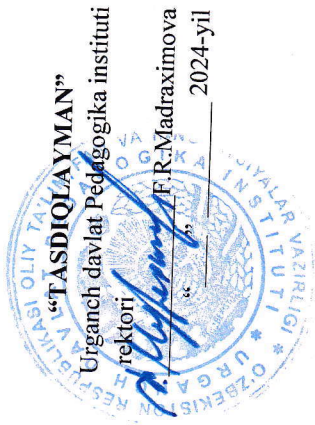


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI



JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
FANINING O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 –Ta'lim
Ta'lim sohasi:	110000 – Ta'lim
Bakalavriat yo'nalishi:	60111200 - Jismoniy madaniyat

nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-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.

3-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 hujjatlarni o'rni hamda ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-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-qoidolari: 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 yetakchi vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

II-modul. Jismoniy tarbiyaning vositalari.

5-mavzu. Jismoniy mashqlar.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida tungan 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.

6-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.

III-modul. Jismoniy tarbiyaning metodlari va harakatlarga o'rgatish.

7-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.

8-mavzu. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.

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 olidini olish va tuzatish, harakatlanish xatolarini mohiyatini tushunish, xatolarini guruhlarga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglatish va uning oldini olish choralarini, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar

ishlariga tavsif.

Dars oldindan 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.

15-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.

V-modul. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

16-mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

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 guruhlarning kuch qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlar. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyati turlari va ularni rivojlantirish usullari. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish. Tezlik kuchini rivojlantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

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.

18-mavzu. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.

Chaqqonlik jismoniy sifat ekani. Chaqqonlikni fiziologik va psixologik asoslari. Chaqqonlikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Xususiy (Chaqqonlikni nisbatan) sifatlar va ularni tarbiyalash metodikasi. Toliqish va zo'riqishga qarshi kurashish. Tezkorlik zo'riqishga qarshi kurashish. Koordinatsion zo'riqishga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

19-mavzu. Egluvchanlikni tarbiyalash.

Egluvchanlik haqida tushuncha. Egluvchanlikning turlari va o'lovch mezon. Egluvchanlikning rivojlanish darajasini aniqlovchi omillar. Egluvchanlikni rivojlantirish usuliyatining vazifalari va vositalari. Egluvchanlikni rivojlantirishda qo'shimcha ta'sir qiladigan turli mashqlarning munosabati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

samaraliligini baholash mezon (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish prinsiplarini amalga oshirishning o'ziga xosliklari.

Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi: yuksak darajadagi harakatni bajarish mahoratini tashkil etilishi vazifalari (harakat vazifasining o'ziga xos belgilari), o'qitish metodidan foydalanishning xususiyatlari, takrorlashlar muammosi (oddiy takrorlash va variantli takrorlash, takrorlashlar soni, takrorlashlarni vaqt bo'yicha taqsimlash) haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV-modul. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va pedagogik nazorat

9-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.

Jismoniy tarbiya darslarini vazifalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi va sog'lomlashtiruvchi vazifalarning mazmuni hamda mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-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. "Bolajon" va "Ilk qadam" dasturlarining mazmuni va mohiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-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 yuklamaniboshqarish metodikasi. Jismoniy tarbiya darslarining shakllari. Jismoniy tarbiya darsi bo'yicha konspekt tuzishni o'rgatish.

12-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.

13-mavzu. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.

Pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati. Xronometraj o'tkazish uslubiyati. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati. 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.

14-mavzu. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya

	16. Chidamlilikni tarbiyalash. Amaliy mashg'ulotlarda mavzularga oid masalalarni amaliy kuzatish va tahlil qilish kabi masalalar amalda bajariladi hamda o'rgatiladi. IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadidamda vazifalari. 2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish umumiy tavsifi. 3. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. 4. Jismoniy madaniyatning jamiyadagi vazifalari va shakllari. 5. Jismoniy mashqlar. 6. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. 7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. 8. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari. 9. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari. 10. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. 11. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya. 12. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari. 13. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti. 14. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif. 15. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash. 16. Kuch qobiliyatini tarbiyalash. 17. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash. 18. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash. 19. Egiluvchanlikni tarbiyalash. 20. Chidamlilikni tarbiyalash. 21. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. 22. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
	V. Kurs ishlarini tayyorlash bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan faning xususiyatlari hisobga olingan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi. - kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi; - darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish; - mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

	20-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash. Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. 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. VI-modul. Jismoniy tarbiyaning tamoyillari 21-mavzu. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. Qonun-qoidalarini turkumlarga ajratish: harakatlarga o'rgatish jarayonining xususiyatlari, qonun-qoidalarining o'zaro bog'liqligi. "Onglilik va faollik" prinsipi, "Ko'rgazmallik" prinsipi, "Muntazamlilik" prinsipi, "Tushunarli va individuallashtirish" prinsipi, "Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish" prinsiplariga tavsif hamda ularni o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 22-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 so'nishi. Malakaning ko'chishi (o'tishi). Malakaning salbiy ko'chishi 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 mashqlar. 2. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar. 3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. 4. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari. 5. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari. 6. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. 7. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya. 8. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari. 9. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti. 10. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif. 11. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash. 12. Kuch qobiliyatini tarbiyalash. 13. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash. 14. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash. 15. Egiluvchanlikni tarbiyalash.

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash; - talabani o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish; - faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari; Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzularidan namunalar: 1. O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi. 2. Kollej va texnikumlarda jismoniy tarbiya darsida "Aylanma trenirovka" metodidan foydalanish xususiyatlari. 3. Qizlar bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish. 4. Sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish (quvnoq startlar, estafetalar, sport bayramlari). 5. Bolalarni sportga tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish. 6. Bolalarni katta sportga jalb qilishda sport turlarini o'rni. 7. Bolalarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlash va o'tkazish. 8. O'quv muassasalarida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarida harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatidagi o'rni. 9. Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish. 10. Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash.	VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar. Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi. - darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari hamda mavzularini o'rganish; - tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish; - maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash; - talabani o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish; - faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari; - masofaviy ta'lim. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadida hamda vazifalari. 2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirish umumiy tavsifi. 3. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati. 4. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari. 5. Jismoniy mashqlar. 6. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
--	---

7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari. 8. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari. 9. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari. 10. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. 11. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya. 12. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari. 13. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti. 14. Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif. 15. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarligini aniqlash. 16. Kuch qobiliyatini tarbiyalash. 17. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash. 18. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash. 19. Egiluvchanlikni tarbiyalash. 20. Chidamlikni tarbiyalash. 21. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari. 22. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.	VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Talaba bilishi kerak: - 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 rivojlantirish umumiy tavsifi; O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati; jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari; jismoniy tarbiya tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik 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 - 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 tayyorgarligini 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 foydalanish; (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 va 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 ishlariga tavsifi; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarligini aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.	VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; “BBB”, “Taroz”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”, o'yin, musobaqa.
	IX. Krediti 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 muhohada yuritish, joriy va oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.
	X. Asosiy adabiyotlar: 1. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2007 г. 2. Саломов Р.С. Спорт машгулотнинг назарий асослари – Тошкент, Ўқув қўлланма ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б. 3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent., O'zDJTI, 2005 yil - 300 b. 4. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитания – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г. 5. Раджапов У.Р., Сушко Г.К., Козлова Е.В. “Теория и методика физической культуры” учебник издательство. Илм-ziyo 2018 g

6. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” 2-qism Toshkent., darslik “Turon-iqbol” 2020 yil - 278 b. Qo'shimcha adabiyotlar: 7. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –O'zbekiston” -2016.56 b. 8. Sh.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –O'zbekiston” -2016.488 b. 9. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.Toshkent“O'zbekiston”-2016 488b. 10. Sh.Mirziyoev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent –“O'zbekiston” -2017.104 b. 11. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent, 2021. 458 b. 12. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y 13. Matnazarov O'L. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Toshkent– “Lesson Press” 2022. 163 b. 14. A.Avloniy ilmiy tadqiqot instituti, Ta'lim sifatini baholash bo'yicha xalqaro tadqiqotlarni amalga oshirish miliy markazi hamkorligida tashkil etilgan «Xalqaro baholash dasturlari va ta'lim sifatini tadqiq etishning dolzarb muammolari» mavzusidagi xalqaro konferensiya materiallari. 2-qism. Toshkent: 2022 y. 400 bet. 15. Salomov R.S., Sharipov A.K. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T.: “ITA-PRESS”-2015. 182 bet. 16. PISA 2021 Mathematics Framework (first draft), 45th meeting of the PISA Governing Board, 23-25 April 2018 Stockholm, Sweden. 17. PISA: читательская грамотност. УО «Республиканский институт контроля знаний» Министерства образования Республики Беларусь, 2022, 201с 18. A. Ismailov, X. Ahmedov, Q. Karimberdiev “PISA 2018 o'qish savodxonligi qamrov doirasi”. Toshkent, “Milliy markaz” nas'riyoti, 2021 yil, 87 bet.	Ахборот манбалари 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziyounet.uz Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal
--	---

Urganch davlat pedagogika instituti tomonidan ishlab chiqilgan va institut kengashinig 2024-yil “_____” № _____ dagi qarori bilan tasdiqlangan.	Fan/modul uchun mas’ullar va dastur mualliflari: H.Sh.Bekmanova – UrDPI “Jismoniy madaniyat” kafedrası katta o’qituvchisi L.L.Abdirahmonov- UrDPI “Jismoniy madaniyat” kafedrası o’qituvchisi	Taqrizchilar: O’ L.L.Matnazarov-UrDPI “Jismoniy madaniyat” kafedrası professori. A.K.Sharipov– Ma’mun universiteti dotsienti, p.f.n. J.Sh.Jammatov- Ma’mun universiteti dotsienti, PhD.
--	--	---