

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ IQTISODIYOT VA SERVIS UNIVERSITETI**



"TASDIQLAYMAN"
Termiz iqtisodiyot va servis
universiteti rektori A.Sattorov
2024 yil

Ro'yxatga olindi №_B.D-JMNM11210-1.06

**JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
(1-qism)**

O'QUV DASTURI

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

Termiz–2024



Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar	
JMNM11210	2024-2025	1-2	6/4	
Fan/modul turi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
majburiy	O'zbek		6/4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	120	180	300
2.	<p>I. Fanning mazmuni</p> <p>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.</p> <p>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'rgatishga qaratilgan vazifalar bajariladi.</p> <p style="text-align: center;">II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p style="text-align: center;">II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</p> <p>I-modul. Fanga kirish</p> <p>1-mavzu. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.</p> <p>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.</p> <p>2-mavzu. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.</p> <p>Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida uchraydigan</p>			

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 qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 28.07.2023 yildagi PQ-244-son. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining qarori, 26.08.2021 yildagi SQ-368-IV-son. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 05.08.2022 yildagi PQ-347-son haqida hamda boshqa jismoniy tarbiya sohasiga oid normativ hujjatlar bilan tanshtirish nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

1. Jismoniy tarbiyaning tarixiy xususiyatlari: jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari: jismoniy madaniyat tizimi ma’lum ijtimoiy tashkilot sifatida. Jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi va rivojlanishining ob’ektiv va sub’ektiv sabablari. Jismoniy madaniyat jamiyatning rivojlanishidagi vazifalari. Jismoniy madaniyatning turlari, xillari va funksional tasniflari. Jismoniy madaniyatning o‘ziga xos funksiyalari va ularning tasnifi.

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 tarbiyaning asosiy vositasi sifatida

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.

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.

7-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‘rgazmalilik” 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.

8-mavzu. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo‘yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish Kuzatish, Nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa, Eksprement, Matematik tahlil.

III - modul. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari

9-mavzu. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o‘qitishni qo‘yilgan vazifalariga 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.

IV-modul. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari va bosqichlari.

10-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.

11-mavzu. Harakatlarga o‘rgatish bosqichlari.

Boshlang‘ich tushunchalar: harakatlanish mahorati, harakatlar

ko'nikmasi, harakatlar malakasi va ko'nikmlarining 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 guruhlariga ajratish, xatolar paydo bo'lishi sabablari anglash va uning oldini olish choralari, xatolarini tuzatish usullari, harakatlar samaraliligini baholash mezonini (ahamiyatini alohida va umumiy baholash); o'qitish prinsplarini 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.

V-modul. modul. Jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash metodikasi

12-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 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.

13-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.

14-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'riqishiga qarshi kurashish. Koordinatsiya zo'riqishiga qarshi kurashish. Muvozanatni saqlash va uni tarbiyalash metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15-mavzu. Egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik haqida tushuncha. Egiluvchanlikning turlari va o'lchov mezonini. 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.

16-mavzu. Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik tushunchasining ta'rifi. Charchoq va chidamlilik turlari. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasining asoslari. Chidamlilikni tarbiyalashda yuklamalar mezonini 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.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. O'zbekiston Respublikasi hukumatining jismoniy madaniyat va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.
2. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.
3. Jismoniy tarbiya vositalari
4. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
5. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
6. Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari
7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.
8. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari
9. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
10. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
11. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
12. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.
13. Egiluvchanlikni tarbiyalash.
14. Chidamlilikni tarbiyalash.

Amaliy mashg'ulotlarda mavzularga oid masalalarni amaliy kuzatish va tahlil qilish kabi masalalar amalda bajariladi hamda o'rgatiladi.

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

Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.

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

Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

Jismoniy tarbiyaning vositalari.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.

Jismoniy tarbiya vositalari.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot uslublari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

Seminar mashg'ulotlarda mavzularga oid masalalarni amaliy kuzatish va tahlil qilish kabi masalalar amalda bajariladi hamda o'rgatiladi.

V. Kurs ishlarini tayyorlash bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan 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;

- 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. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining rivojlanish bosqichlari

2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining 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 tarbiyaning didaktik tamoyillari.

8. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

9. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

10. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

11. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.

12. Egiluvchanlikni tarbiyalash.

13. Chidamlilikni tarbiyalash

14. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari

15. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari

VI. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari 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 maqsadi hamda vazifalari.

2. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining rivojlanish bosqichlari

3. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.

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

5. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.

6. Jismoniy mashqlar.

7. Jismoniy mashqlar klasfikatsiyasi

8. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.

9. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.

10. Sport mashg'ulotlarida didaktik tamoyillar qo'llonilish samaradorligi

11. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.

12. Amaliy metodlar

13. Harakatlarni tashkil etish qonuniyatlari

14. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.

15. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.

16. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.

17. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.

	<p>18. Egiluvchanlikni tarbiyalash.</p> <p>19. Chidamlilikni tarbiyalash.</p> <p>20. Jismoniy sifatlarni mashg'ulot jarayonida rivojlantirish metodikasi</p>
3.	<p>VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Talaba bilishi kerak:</p> <p>- 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></p> <p>- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining 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; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlarini <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i></p> <p>- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari; O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining 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; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlarini <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></p>
4.	<p>VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish;

	<ul style="list-style-type: none"> • “BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”, o'yin, musobaqa.
5.	<p>IX. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>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.</p>
6.	<p>X. Asosiy adabiyotlar:</p> <p>1. D.C. Yunusova Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi O'quv qo'llanma. I QISM Toshkent 2020 yil</p> <p>2. E.E.Xurramov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Chirchiq 2023 yil</p> <p>3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” 2-qism Toshkent., darslik “Turon-iqbol” 2020 yil - 278 b.</p> <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <p>1. A. Абдуллаев. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» (1-жилд)/ Тошкент / «НАВРУЗ» нашриёти, 2017. - 400 бет.</p> <p>2. A. Абдуллаев. «Жисмоний маданият назарияси ва методикаси» (2-жилд)/ Тошкент / «НАВРУЗ» нашриёти, 2018.</p> <p>3. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil - 300 b.</p> <p>4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbalari</p> <p>1. www.tdpu.uz</p> <p>2. www.pedagog.uz</p> <p>3. www.edu.uz</p> <p>4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)</p> <p>5. www.ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali</p>
7.	<p>Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024 yil 30-avgustdagi 1-son qarori bilan tasdiqlangan</p>
8.	<p>Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:</p> <p>M.Usmonov – TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrasini mudiri.</p> <p>Ch.Boboqulov– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrasini o'qituvchisi.</p> <p>A.Boboyev– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrasini o'qituvchisi.</p> <p>B.Abdullayeva– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrasini o'qituvchisi.</p>
9.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>X.Sharipov – TerDU Sport boshqaruvi kafedrasini mudiri, dotsent.</p> <p>Ya. Daniyeva - TerDU, Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dotsenti.</p>