

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”
Qo‘qon davlat universiteti
rektori D.Sh.Xodjayeva
30-iyun 2025-yil

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI II
FANINING O‘QUV DASTURI

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

Qo‘qon– 2025

Fan/modul kodi JNMN13408		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 3,4	Kreditlar 4/4	
Fan/modul turi majburiy		Ta’lim tili O‘zbek, rus		Haftadagi dars soatlari 4/4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)		Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi	120		90	210
2.	I. FANNING MAZMUNI Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashda o‘rganiladigan asosiy fandir. Unda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha turli darajadagi mutaxassisliklar uchun umumiy bo‘lgan kasbiy-pedagogik faoliyatning ilmiy-uslubiy asoslari belgilab berilgan, “Jismoniy madaniyat” mutaxassisligi bo‘yicha bitiruvchilarning fundamental nazariy va umumiy uslubiy tayyorgarligini ta’minlaydi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi mutaxassislarni amaliy faoliyati uchun zarur bilimlar bilan qurollantiradi. Chuqur nazariy tayyorgarlik bitiruvchilarning pedagogik ijodiyotiga zamin yaratadi. 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 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. Fanning asosiy manbalari:				

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha asosiy manbalar quyidagi guruhlariga bo'linadi: qonuniy-huquqiy hujjatlar, o'quv qo'llanmalar, darsliklar, ilmiy maqolalar va internet-resurslar.

Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi:

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va metodikasi fanining o'quv dasturi asosida takomillashtirilgan. Mazkur universitet QS World University Rankings 2024 bo'yicha 163 - o'rinni egallagan bo'lib, jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha yuqori malakali ilmiy-uslubiy bazaga ega.

Dasturda quyidagi asosiy jihatlar inobatga olingan:

Nazariy va amaliy yondashuv uyg'unligi – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kursida nazariy bilimlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sportning xalqaro darajadagi dolzarb muammolarini o'rganish amaliyoti ham keng yoritiladi.

Xalqaro standartlarga muvofiqlik – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Jismoniy madaniyat va sport" yo'nalishi ACQUIN (nemis akkreditatsiya agentligi) tomonidan xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan. Bu akkreditatsiya bakalavriat, magistratura va doktorantura dasturlarini qamrab oladi va 2021-yil 30-sentabrga qadar amal qiladi.

Tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kursi tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi, ayniqsa ilmiy-tadqiqot faoliyati, metodik tahlillar va zamonaviy texnologiyalarni baholash orqali.

II. NAZARIY QISM (MA'RUZA MASHG'ULOTLARI)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

I MODUL. JISMONIY TARBIYA METODIKASI.

1-mavzu. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli.

Ta'lim tizimidagi islohatlarga tavsif, jismoniy tarbiya darsiga qo'yilgan talablar, dars - maktabdagi jismoniy tarbiya ishining asosiy shakli, umumta'lim maktablarini maqsadi va vazifalari, umumta'lim maktablarida jismoniy madaniyatning o'rni, jismoniy mashg'ulot shakllari,

jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli.

Ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat vazifalari, darslarni tiplari va turkumlanishi, jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyati, jismoniy tarbiya darslarida mustaqil ishlarni tashkil qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar.

Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tadbirlari, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan gimnastika, jismoniy mashq daqiqalari, katta tanaffusdagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlardagi sport soatlari, maktabdan tashqari ishlar, to'garaklarni tashkillash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish.

Jismoniy tarbiya bo'yicha Davlat dasturi, jismoniy tarbiya darslarida rejalashtirish texnologiyasi, umumta'lim maktablarida yillik ish reja, o'quv jarayoni yillik reja jadvali, mavzularni o'qitish reja jadvali va darsning ishchi rejasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi reja-bayonnomasini tuzish metodikasi.

Jismoniy tarbiya darsiga tayyorlanish, jismoniy tarbiya reja-bayonnomasiga qo'yilgan talablar, jismoniy tarbiya reja-bayonnomasini tuzish metodikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat qilish qoidalari, unga qo'yilgan talablar, pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati, xronometraj olib borish uslubiyati, pulsometriya o'tkazish uslubiyati, tahlil bo'yicha xulosalar qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya darslarida maxsus tibbiy guruhlarini tashkillash, o'quvchilarni guruhlariga ajratish, maxsus tibbiy guruhlar jismoniy tarbiyasining vositalari, uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Oilada va aholi turar joylarida jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya tizimida oila va mahallani o'rni, oilada va aholi turar joylarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish shar-sharoitlari,

vositalari, metodikasi, mashg'ulotlar jarayonida texnika xavfsizligi choralari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya.

Maktabgacha yoshdagilarning davlat dasturi mazmuni, maktabgacha yoshdagilarning hayotiy –zaruriy harakatlari maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash, o'qitish va tarbiyaning asosiy uslubiyatlari, maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalari, maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari, maktabgacha yoshdagilar organizmining chiniqtirish jarayoni va uning vositalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Akademik litsey, kasb-hunar maktablarida jismoniy tarbiya.

Akademik litsey, kasb-hunar maktablari jismoniy madaniyatning maqsadi, 1-2 bosqich o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dastur bulimlaridagi o'quv materiallariga tavsif, 1-2 bosqich o'quvchilari jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari, o'qituvchining darsga tayyorgarligi va darsga qo'yiladigan talablar, darsning pedagogik tuzilishi, darsda o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish usullari, darslarda yuklamani me'yorlash uslubiyati, vosita va metodlari, jismoniy tarbiya vazifalari, jismoniy tarbiya asosiy bo'limlari, jismoniy tarbiya darslari, jismoniy tarbiya darsining tuzilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyasining maqsadi, vazifalari, mazmuni, vosita va uslubiyatlari, rejalashtirish meyoriy hujjatlari, oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Harbiylikkacha va harbiy xizmatdagi jismoniy madaniyatning maqsadi, mazmuni, vosita va metodikasi.

Chaqiruv va chaqiruv oldi yoshlar tayyorgarligining ahamiyati, chaqiruv va chaqiruv oldi yoshlarining jismoniy tayyorgarligi, chaqiruv va chaqiruv oldi yoshlarning muddatli harbiy xizmatga kasbiy va psixologik tayyorgarligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Kasbiy-amaliy jismoniy madaniyat.

Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik, mehnat faoliyati tartibida jismoniy tarbiya, gigienik gimnastika, jismoniy tarbiya pauzasi, faol dam olish jismoniy tarbiya daqiqasi va mikropauzasi, qishloq mehnatkashlari mehnat rejimidagi jismoniy tarbiyaning xususiyatlari, ishdan keyingi tiklanishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

14-mavzu. Mehnatni ratsional tashkil qilishda jismoniy tarbiya.

Mehnat jamoalarida, davlat muassasalarida tashkilot korxonalarida va boshqa jamoalarda jismoniy madaniyatning maqsadi, mazmuni, vosita va uslublari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

15-mavzu. Nogironlar jismoniy madaniyatining maqsadi, vosita va metodikasi.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quv mashg'ulotlarni tashkil etish, maxsus tibbiy guruhlarda o'quv ishlari, maxsus tibbiy guruhlarda darslarga qo'yilgan talablar, maxsus tibbiy guruhlarda didaktik tamoyillardan foydalanish, maxsus tibbiy guruhlarda pedagogik nazorat haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

II MODUL. SPORT MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI.

16-mavzu. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fanning asosiy tushunchalari va tuzilishi.

Sport nazariyasini maqsadi, sport mashg'ulotlarining asosiy tushunchalari, sport nazariyasining elementar tuzilishi, ilmiy tuzilishi, jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiyligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Sport turlari va ularni tasniflanishi.

Sportning tarixiy shakllangan tasnifi, musobaqalashuv jarayonida harakat nagruzkalarini tavsiflari bo'yicha tasniflanishi, sport turlari va dissiplinalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

18-mavzu. Sport musobaqalari turlari, usullar va baholash.

Sport natijalarini aniqlash, musobaqa turlari va musobaqalarni o'tkazish usullari, musobaqa turlari, musobaqalarni o'tkazish usullari, sport harakati, professional va havaskor sportchilar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

19-mavzu. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vositalari, metodlari va tamoyillari.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi va vazifalari, sport tayyorgarligining asosiy vazifalari, sport trenirovkasining vositalari, sport trenirovkasi metodlari, sport trenirovkasining xususiy tamoyillari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

20-mavzu. Sport trenirovkasida boshqarish va nazoratning asoslari.

Sport trenirovkasida boshqarish tushunchasi va asoslari, sport trenirovkasini boshqarish, boshqarish turlari, nazorat - boshqarish komponenti, nazorat ko'rsatgichlariga bo'lgan talablari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

21-mavzu. Sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi.

Jismoniy tayyorgarlik turlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, ko'p yillik trenirovka bosqichlarida jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zgarishi, Funksional tayyorgarlik, funksional tizimlarning vazifasi, funksional tayyorgarlikning asosiy xarakteristikalari, funksional tayyorgarlikning nazorati, sportchilarning funksional jayyatini oshirish mexanizmlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

22 – mavzu. Sportchining texnik tayyorgarligi.

Texnik tayyorgarlik turlari va texnikasini o'zlashtirish darajasi, texnikani natijaliligi va harkatlarni boshqarish asoslari, texnik tayyorgarlikning vazifalari va bosqichlari, texnik tayyorgarlikning nazorati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

23 - mavzu. Sportda taktik tayyorgarlik.

Sportda strategiya va taktika turlari, taktik tayyorgarlikning yo'nalishlari, taktik tayyorgarlikning ketma-ketligi, taktik fikrlashni takomillashtirish va taktik tayyorgarlikni amalga oshirish, taktik tayyorgarlikning nazorati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

24 - mavzu. Sportchi ruhiy sifatlarini rivojlanishi.

Asosiy tushunchalar, sport bilan shug'ullanishning motivatsiyasini shakllanishi, irodaviy tayyorgarlik, ideomotor trenirovka, reaksiya tezligini takomillashtirish, maxsuslashtirilgan ko'nikmalarni takomillashtirish, ruhiy zo'riqishni boshqara olish, emotsional stressga tolerantlikni ishlab chiqarish, sportchining start holatini boshqarish, stress holatlarida vaqt masshtabini o'zgartirish, ekstrapolyasiya haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

25 - mavzu. Sportchilarning nazariy, amaliy va integral tayyorgarligi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichida nazariy tayyorgarlik, sport ixtisosligi bosqichi, chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlarida nazariy tayyorgarlik, sport takomillashuvining bosqichlarida nazariy tayyorgarlik, hakamlik amaliyoti, trenerlik (murabbiylik) amaliyoti, musobaqalashish amaliyoti, integral tayyorgarlikning samaradorligini oshirish usullari, integral tayyorgarlikni nazorat qilish, maxsus tayyorgarlikni nazorat qilish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

26 - mavzu. Trenirovka jarayonining tuzilishi va trenirovka mashg'ulotlari.

Trenirovka jarayonining tuzilishi, trenirovka mashg'ulotlarining tuzilishi, trenirovka mashg'ulotini o'tkazishning shartlari va tashkil etish, mashg'ulotlarning pedagogik yo'nalishi, turli yo'nalishdagi vositalarning mos kelishi, mashg'ulotlarni tashkil etishni shakli, turlari

va usullari, mashg'ulotda nagruzkani dozalash, hajmi turlicha bo'lgan reaksiyalarga organizmning reaksiyasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

27-mavzu. Sport mashg'ulotlarining sikllari.

Trenirovka mikrosikllari, mikrosikllarning tuzilishi, mikrosiklda jismoniy yuklamalarni mos kelishi, trenirovka mezosikllari, mezosikllar tipi, mikrosikllarning mezosikllardagi moslashuvi, trenirovka makrosikllari, makrosikllar tipi, yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi, yillik tayyorgarlik siklini tuzish, sport trenirovkasini davriylashtirishning muammolari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

28 - mavzu. Ko'p yillik sport tayyorgarligining tuzilishi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlovchi faktorlar, sport natijalarining yosh chegaralari, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari, ko'p yillik trenirovkada tayyorgarlik vositalarining nisbatanligi, ko'p yillik tayyorgarlikni rejalashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

29 - mavzu. Ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchilarni tanlash va orientasiya qilish.

Sportda tanlov va orientasiya tuzilishi, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlash va orientasiya, ikkinchi va uchinchi bosqichlarida tanlov va orientasiya, to'rtinchi va beshinchi bosqichlarida tanlov va aniqlash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

30 - mavzu. Sportda prognozashtirish, modellshtirish, rejalashtirish va hisobga olish.

Sportda prognozashtirish, prognozning ishonchligi, sportda prognozashtirish bo'limlari, sportda modellshtirish, modellshtirish jarayoni, modelni qurishning 3 ta darajasi, sportda rejalashtirish va hisobga olish, perspektiv rejalashtirish, joriy rejalashtirish, operativ rejalashtirish 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-mavzu. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli.

2-mavzu. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar.

3-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish.

4-mavzu. Jismoniy tarbiya darsi reja-bayonnomasini tuzish metodikasi.

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

6-mavzu. Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya.

7-mavzu. Mehnatni ratsional tashkil qilishda jismoniy tarbiya.

8-mavzu. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fanning asosiy tushunchalari va tuzilishi.

9-mavzu. Sport turlari va ularni tasniflanishi.

10-mavzu. Sport musobaqalari turlari, usullar va baholash.

11-mavzu. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vositalari, metodlari va tamoyillari.

12-mavzu. Sportchilarning tayyorgarlik tomonlari tayyorgarligi.

13-mavzu. Trenirovka jarayonining tuzilishi va trenirovka mashg'ulotlari.

14-mavzu. Sport mashg'ulotlarining sikllari. Ko'p yillik sport tayyorgarligining tuzilishi.

15 – mavzu. Ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchilarni tanlash va orientasiya qilish.

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. Dars – jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy shakli. Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar.
2. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlarini rejalashtirish. Jismoniy tarbiya darsi reja-bayonnomasini tuzish metodikasi.
3. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
4. Maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya. Oilada va aholi turar joylarida jismoniy tarbiya.
5. Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya.
6. Akademik litsey, kasb-hunar maktablarida jismoniy tarbiya. Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya.
7. Harbiylikkacha va harbiy xizmatdagi jismoniy madaniyatning maqsadi, mazmuni, vosita va metodikasi. Kasbiy-amaliy jismoniy madaniyat.
8. Mehnatni ratsional tashkil qilishda jismoniy tarbiya. Nogironlar jismoniy madaniyatining maqsadi, vosita va metodikasi.
9. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari fanning asosiy tushunchalari va tuzilishi.
10. Sport turlari va ularni tasniflanishi. Sport musobaqalari turlari, usullar va baholash.
11. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vositalari, metodlari va tamoyillari.

12. Sportchilarning tayyorgarlik tomonlari tayyorgarligi.
13. Trenirovka jarayonining tuzilishi va trenirovka mashg'ulotlari.
14. Sport mashg'ulotlarining sikllari. Ko'p yillik sport tayyorgarligining tuzilishi.
15. Ko'p yillik trenirovka jarayonida sportchilarni tanlash va orientasiya qilish.

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;
- talabaning 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. Maktab 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.
11. Jismoniy mashqlar jarayonini rejalashtirish (loyihalash, dasturlash) texnologiyasida zamonaviy yondashuvlar.
12. Bolalar va yoshlarda jismoniy madaniyatni joriy etish va sog'lom

- turmush tarzini shakllantirish bo'yicha dolzarb vazifalar.
- 13.Maktab o'quvchilari uchun ixtisoslashtirilgan sport turlarining mazmuni va asosiy uslubi xususiyatlari.
 - 14.Madaniyat va jismoniy madaniyat hodisalari majmuasida sportning o'ziga xos xususiyatlari, uning jamiyatdagi o'ziga xos vazifalari.
 - 15.Sportchilarni tayyorlash tizimi va uning quyi tizimlarining umumiy tavsifi.
 - 16.Sport mashg'ulotlari sportchilarni tayyorlashning eng muhim tarkibiy qismi va asosiy shakli sifatida.
 - 17.Sekin-astalik va chegara sport mashg'ulotlari dinamikasining tabiiy xususiyatlari sifatida, uning to'ldirilishiga ta'sir qiladi.
 - 18.Sport va mashg'ulot jarayoni tuzilishining umumiy tavsifi.
 - 19.Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi turlari
 - 20.Jismoniy madaniyat darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari va usullari
 - 21.Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy va mehnat tarbiyasi
 - 22.Umumta'lim maktabida zamonaviy jismoniy madaniyat darsining asoslari.
 - 23.Umumta'lim maktabida sinfdan tashqari sport-ommaviy ishlarni tashkil etish va mazmuni
 - 24.Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining dasturi va me'yoriy asoslari
 - 25.Kasbiy va amaliy jismoniy tayyorgarlikning tashkiliy-metodik asoslari

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;
- talabaning 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. O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.
3. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi

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. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.
8. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan ta'lim metodlari.
9. Harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
10. Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari.
11. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya.
12. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
13. Professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari.
14. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
15. Sinf dan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
16. O'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash.
17. Kuch qobiliyatini tarbiyalash.
18. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash.
19. Chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash.
20. Egiluvchanlikni tarbiyalash.
21. Chidamlilikni tarbiyalash.
22. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
23. Harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari.
24. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining chaqqonlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi
25. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining tezkorlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi
26. Mehnatni ratsional tashkil etishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati
27. Maxsus tibbiy guruhlar jismoniy tarbiyasi
28. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkillash usullari
29. O'quvchilar jismoniy sifatlarini tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi
30. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning shakllari
31. Jismoniy tarbiya darsini tuzilishi va dars konspektini yozish metodikasi
32. Jismoniy mashqlarning tasniflanishi
33. Umumta'lim maktablarida sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkillash va o'tkazish
34. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalarni joriy etish
35. Maktab o'quvchilariga sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati
36. O'quvchilar jismoniy tayyorgarligida o'zbek milliy o'yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari

	37. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan milliy o'yinlarni tashkil etish usullari 38. Sport musobaqalarini tashkil etishning pedagogik imkoniyati 39. Jismoniy tarbiya tizimida milliy qadriyatlardan foydalanish 40. Jismoniy tarbiya darslarida o'quv maqsadlarini belgilash texnologiyasi 41. Musobaqa davrlarida sportchilarni ruxiy tayyorgarligini oshirish 42. Sport musobaqalari orqali o'quvchilarda milliy g'ururni tarbiyalash 43. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisida kasbiy madaniy munosabatlarni shakllantirish 44. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tuzilishining nazariy asoslari 45. Sport maktablarda sportchilar tayyorlashning tashkiliy asoslari 46. Trenirovka mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik asoslari 47. Sportchilarning trenirovka jarayonini tashkil qilishda innovatsion va axborot texnologiyalaridan foydalanish 48. Jismoniy rivojlanining ob'ektiv qonuniyatlari va davrlari 49. Sport mashg'ulotlari tashkil qilish va o'tkazish tizimi 50. Ta'lim tizimida ommaviy sport harakatining tashkiliy va boshqaruv asoslari
3.	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 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; umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya; professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti; sinfdan tashqari olib

	boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma). - 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; umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya; professional ta'limda jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil, xronometraj, pulsometriya o'tkazish uslubiyoti; sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif; o'quvchilarning "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari orqali jismoniy tayyorgarlini aniqlash; kuch qobiliyatini tarbiyalash; tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash; chaqqonlik qobiliyatini tarbiyalash; egiluvchanlikni tarbiyalash; chidamlilikni tarbiyalash; jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari; harakat malakalarining tashkil etish qonuniyatlari haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	VIII. TA'LIM TEXNOLOGIYALARI VA METODLARI: • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; • "BBB", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa.
5.	IX. 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.	ASOSIY ADABIYOTLAR: 1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona 2001. 2. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari). Darslik. Toshkent – 2023. 3. G'ofurov A.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2022. 4. Umarov J.X. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta. Uchebnik. Toshkent-2021. 5. YUnusova YU. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Uchebnik. Toshkent-2007. 6. Djamilova N. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Uchebnik. Toshkent – 2021. 7. Теория и методика физической культуры. Под редакцией Ю.Ф.Курамшина. М.2016,-160с. 8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.2015,-89с. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –“O'zbekiston” -2016.56 b. 2. Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –“O'zbekiston” -2016.488 b. 3. 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. 4. 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. 5. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona - 1999. 6. A.Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. II jild. Toshkent – 2018. 7. O.Gancharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2012. 8. Tursunov O'.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. Qo'qon 1992. Axborot manbalari 1. www.pedagog.uz 2. www.edu.uz 3. www.ziynet.uz - Ziynet axborot-ta'lim resurslari portal
----	--

7.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 30-iyundagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan.
8.	Fan/modul uchun mas’ul va dastur muallifi: Q.T.Arabboyev – Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti
9.	Taqrizchilar: M.A.Tojiyev - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, PhD. A.A.Talipdjanov - Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori, p.f.n.