

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA  
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

“TASDIQLAYMAN”

PROREKTOR

O'QUV-METODIK  
BOSHQARMA

M. Ibragimov

2025.04.28 28.96

«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA  
METODIKASI» FANIDAN

# SILLABUS

**Bilim sohasi:** 100000 – Gumanitar

**Ta'lim sohasi:** 110000 –Pedagogika

**Ta'lim yo'nalishi:** 60111200 – Jismoniy madaniyat



**Modul / FAN SILLABUSI**  
**Jismoniy madaniyat fakulteti**  
**60111200 Jismoniy madaniyat**

<b>Fan/modul:</b>	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
<b>Fan/modul turi:</b>	Majburiy
<b>Fan/modul kodi:</b>	JMNM 208
<b>Yil:</b>	2025-2026
<b>Semestr:</b>	3-4
<b>Ta'lim shakli:</b>	kunduzgi
<b>Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:</b>	240
<b>Ma'ruza</b>	48 (III-semestr-24) (IV-semestr-24)
<b>Amaliy mashg'ulotlar</b>	24 (III-semestr-12) (IV-semestr-12)
<b>Seminar mashg'ulotlar</b>	48 (III-semestr-24) (IV-semestr-24)
<b>Mustaqil ta'lim</b>	120 (III-semestr-60) (IV-semestr-60)
<b>Kredit miqdori:</b>	8
<b>Baholash shakli:</b>	Imtihon va yozma
<b>Kurs tili:</b>	o'zbek

<b>1. Fan/modulning maqsadi (MM)</b>	
<b>OTP</b>	<p><b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> – 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 va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko'nikmalar bilan qurollantirishni ko'zda tutadi.</p> <p><b>Fanning vazifasi</b> – talabalarga o'quv muassasalari maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktab, akademik litsey hamda kasbhunar kollej uquvchilarini jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish hamda jamiyatning ijtimoiy qatlamlari orasida sog'lom turmush madaniyatini targ'ib qilish va keng ommalashtirish kabi bilimlarini shakllanishini o'rganishga ko'maklashadi.</p>
<b>2. Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar</b>	
<b>3. Ta'lim natijalari (TN)</b>	
<b>TN1</b>	Jismoniy madaniyat o'qitish metodikasining tarixi va hozirgi vaqtdagi xolati
<b>TN2</b>	Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsin o'qitish metodlari
<b>TN3</b>	Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darsin tashkil qilish shakllari
<b>TN4</b>	jismoniy tarbiyani o'qitishda foydalaniladigan o'quv vositalari
<b>TN5</b>	Dars turlarini farqlay o'lish, dars jarayonida ilgorva zamonaviy pedagogik texnologiyalarini olib kirish
<b>TN6</b>	Kompyuter va boshqa o'qitish texnika vositalaridan, turli ko'rgazma hamda tarqatma materiallardan samarali foydalana olish
<b>4. Fan / modul mazmuni</b>	
<b>Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)</b>	

M1	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy tasnifi.
M2	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.
M3	Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning shakllanishidagi ahamiyati
M4	Harakat faoliyati madaniyati, insonning jismoniy faol hayot tarzi
M5	<i>Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati vositalari va usullari</i> <sup>1</sup>
M6	Jismoniy tarbiyaning tamoyillari. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
M7	Harakatlarga o'rgatish nazariyasi va metodikasi asoslari
M8	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari. Kuch, Tezkorlik, Chaqqonlikni tarbiyalash
M9	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari. Chidamlilik, Egiluvchanlik
M10	Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat qilish
M11	<i>Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya</i> <sup>2</sup>
M12	Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
M13	Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
M14	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil.
M15	Xronometraj, o'tkazish uslubiyoti.
M16	Pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
M17	Maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
M18	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
M19	Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
M20	Sportning nazariy asoslari. Sport faoliyati. Jismoniy sport tayyorgarligi.
M21	Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari.
M22	TSiklik turdagi mashqlar. Mikrocikl, mezocikl, makrocikl.
M23	Sportda qo'llaniladigan uslublar (Eshitish ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik uslublari. Tezkor axborot uslublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari.
M24	Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida ma'lumotlarga ega qilish)

**1. Систематика средств, методов и форм физического воспитания (топ 300 Казанский (Приволжский) федеральный университет) Развитие основных понятий теории и методики физической культуры Б1.В.ДВ.13**

**2. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. (топ 300 Казанский (Приволжский) федеральный университет) Развитие основных понятий теории и методики физической культуры Б1.В.ДВ.13**

**Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)**

A1	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
A2	Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
A3	Jismoniy tarbiya bo'ycha yillik va choraklik rejalarni tuzish
A4	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil.
A5	Xronometraj, o'tkazish uslubiyoti.
A6	Pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
A7	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
A8	Maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
A9	Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
A10	Sport maktablariga bolalarni tanlab olish metodikasi
A11	Sportda qo'llaniladigan uslublar Eshitish ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik uslublari. Tezkor axborot uslublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari.

A12	Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida ma'lumotlarga ega qilish
<b>Mashg'ulotlar shakli: seminar mashg'ulot (S)</b>	
S1	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy tasnifi.
S2	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlanishining umumiy tavsifi.
S3	Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning shakllanishidagi ahamiyati
S4	Harakat faoliyati madaniyati. insonning jismoniy faol haiyot tarzi
S5	<i>Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati vositalari va usullari</i> <sup>1</sup>
S6	Jismoniy tarbiyaning tamoyillari. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.
S7	Harakatlarga o'rgatish nazariyasi va metodikasi asoslari
S8	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari. Kuch, Tezkorlik, Chaqqonlikni tarbiyalash
S9	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari. Chidamlilik, Egiluvchanlik
S10	Jismoniy tarbiyada rejalashtirish va nazorat qilish
S11	<i>Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya</i> <sup>2</sup>
S12	Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya.
S13	Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish usullari.
S14	Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik nazorat: pedagogik tahlil.
S15	Xronometraj, o'tkazish uslubiyoti.
S16	Pulsometriya o'tkazish uslubiyoti.
S17	Maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
S18	Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga tavsif.
S19	Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari.
S20	Sportning nazariy asoslari. Sport faoliyati. Jismoniy sport tayyorgarligi.
S21	Sport mashg'ulotlari. Sportchini tayyorlash. Sport mashg'ulotlari tizimi. Sport natijalari.
S22	TSiklik turdagi mashqlar. Mikrociql, mezociql, makrociql.
S23	Sportda qo'llaniladigan uslublar (Eshitish ko'rgazmali usuli. Ko'rgazmalilik usublari. Tezkor axborot usublari. Harakat faoliyatiga o'rgatish usublari.
S24	Harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. O'yin uslubi. Musobaqa uslubi haqida ma'lumotlarga ega qilish)
	<p><b>1. Систематика средств, методов и форм физического воспитания (топ 300 Казанский (Приволжский) федеральный университет) Развитие основных понятий теории и методики физической культуры Б1.В.ДВ.13</b></p> <p><b>2. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. (топ 300 Казанский (Приволжский) федеральный университет) Развитие основных понятий теории и методики физической культуры Б1.В.ДВ.13</b></p>

<b>Talabalar Mustaqil urgangan mavzular buyicha referatlar tayorlaydi va topshiradi</b>		
<b>1</b>	Seminar va amaliy darislarga tayorgarlik kurish.uy tapshiriqlarini bajarish	60
<b>2</b>	Muaomali vazifalarni tuzish (keys stali)	15
<b>3</b>	Mavzular buyicha tarjima va manbalarni toplash	10
<b>4</b>	Mavzu buyicha insho jazich (esse)	15
<b>5</b>	Konferenciyalarga tezistlar tayorlash	10
<b>6</b>	Mavzular buyicha mustakil referat ishlarini bajarich	10
	<b>Jami:</b>	<b>120</b>

#### **Asosiy adabiyotlar:**

1. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2007 г.
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil-238 b.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2007
4. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Iqtisod-moliya" 2008 yil-300 b.
5. David C. Watt Sports management and administration© 1998 David C.Watt
6. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik Toshkent - 2008-yil
7. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va Olimpiya xarakati tarixi. Darslik. Toshkent-2017-yil
8. Niyozov I. Olimpiya sport uyinlari-Toshkent-2006-yil

#### **Qo'chimcha adabiyotlar:**

9. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.Toshkent–"O'zbekiston" -2016.56 b.
- 10.Sh.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent–"O'zbekiston"-2016.488 b.
- 11.Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.Toshkent–"O'zbekiston" -2016.488 b.
- 12.Sh.Mirziyoev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak.Toshkent–"O'zbekiston"-2017.104b.
- 13.2017-2021 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.
- 14.Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993y.
15. Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya.1997 y.
- 16.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma, Toshkent.,O'zDJTI,2005 y -171 b.
- 17.Mahkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta'lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan "Jismoniy tarbiya" dasturi. Ilm-ziyo Toshkent.,2006 y
- 18.Xoldorov T., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport, turizm, xalq milliy o'yinlarining nazariy va amaliy asoslari.TDTU bosmaxonasi, 2007y.
- 19.Tulenova X.B. Malinina N.N.. Umum rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish metodikasi, o'quv qo'llanma TDPU,2005 y.
- 20.AbdullaevA.,Xonkeldiev Sh.Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. o'quv qo'llanma Toshkent.,O'zDJTI,2005 yil-300 b.
- 21.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .? 6-е изд., стер. ? Москва :

### Axborot manbalari

[www.tdou.uz](http://www.tdou.uz)

[www.Dedaso.uz](http://www.Dedaso.uz)

[www.zionet.uz](http://www.zionet.uz)

[www.edu.uz](http://www.edu.uz)

[www.lex.uz](http://www.lex.uz)

[www.bilim.uz](http://www.bilim.uz)

<http://znanium.com/catalog/product/417975>

**Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:**

Darajasi	Ballar (fayizi)	Reyting	
A+	95 - 100 ball	4.5	Ayrıqsha
A	90 - 94 ball	4.0	
B+	85 - 89 ball	3.5	Júda yaqshı
B	80 - 84 ball	3.0	
C+	75 - 79 ball	2.5	Yaqshı
C	70 - 74 ball	2.0	
D+	65 - 69 ball	1.5	Shártli ótti
D	60 - 64 ball	1.0	
F	59 ball va undan past	0.0	Ótmadi

#### **Ballar:**

Aralıq nazorat - 30 ball.

Joriy nazorat - 20 ball.

Yakuniy nazorat - 50 ball.

Jami: 100 ball

**a) 5 baxo olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritma olsa;
- fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymasa;
- fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
- fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa;
- berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olsa;
- konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;
- mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy-xuquqiy xujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;

- fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
- tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;

**b) 4 baxo olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymasa;
- fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo'lsa;
- fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirida bajarsa;
- fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob bera olsa;
- fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa;
- fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy xujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.

**v) 3 baxo olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:**

- fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
- fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
- bayon qilish ravon bo'lmasa;
- fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.

**g) quyidagi hollarda talabning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baxo bilan baholanishi mumkin:**

- fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;
- fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;
- fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;
- fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
- fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;
- fanni bilmasa.

### Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

<b>Dastur muallifi:</b>	Q.Jumaniyozov Ajiniyoz nomidagi NDPI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" kafedrasida katta o'qituvchisi
<b>E-mail:</b>	+998995090676
<b>Tashkilot:</b>	Ajiniyoz nomidagi NDPI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" kafedrasida
<b>Taqrizchilar:</b>	Ajiniyoz nomidagi NDPI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti A.Niyazov

Mazkur Sillabus institutning o'quv-uslubiy Kengashi 2025-yil 28.06 dagi 11 -sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" kafedrasining 2025-yil 28.06 dagi 11 -sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

**O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:**



**A. Abdiev**

**Fakultet dekani:**



**A. Utepbergenov**

**Kafedra mudiri:**



**A. Eshbaev**

**Tuzuvchilar:**



**A. Niyazov  
S. Orazimbetov**